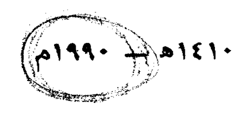
دوافع التفوق في النشاط الرياضي

(المدرب - اللاعب - المربي)

الدكتور أسامة كامل راتب

دبلوم خاص فى التربية وعلم النفس
دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة — جامعة حلوان
أستاذ مشارك بكلية التربية — قسم
التربية الرياضية — جامعة أم القرى



ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربي
١١ ش جواد حسني - القاهرة
ص.ب ١٣٠ ت: ٣٩٢٥٥٢٣

تصميم الغـــلاف : أ. د. أمين الخولى

مقدمة

بسم الله العلى القدير ، عليه نتوكل ، وبه نستعين

يسعدنى أن أقدم لك عزيزى القارىء كتاب « دوافع التفوق فى النشاط الرياضى » ولا شك أن كتابا يحمل هذا العنوان لهو جدير بالاهتمام ، باعتبار أن موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية . بالاضافة الى ما هو معروف وواضح بين المهتمين بالاعداد النفسى للرياضيين ، بأن الدوافع تعتبر حجر الزاوية ، والأساس العلمى فى دراسة وتفسير وتوجيه وتعديل السلوك للرياضيين مع اختلاف أعمارهم ومستوياتهم .

وتدور موضوعات الكتاب فى أربعة أبواب ، وعشرة فصول على النحو الآتى :

يشمل الباب الأول « دافعية الأداء الرياضى » مناقشة موضوعات عديدة هى بمثابة المدخل لفهم الدافعية فى المجال الرياضى ، لذلك جاءت موضوعاته ترجمة لهذا المضمون ، وتضمنت مفهوم الدافعية ، عملية الدافعية ، وظيفة الدافعية ، دافعية الانجاز (التفوق) ، الدافع الداخلى والدافع الخارجى ، دوافع الأداء الرياضى ، وأخيرا العلاقة بين الدافع الداخلى والخارجى والأداء الرياضى .

أما الباب الثانى فقد تناول « الوظيفة التوجيهية للدافعية » فى المجال الرياضى تلك التى ترتبط بتوجيه اللاعب نحو تحقيق هدف معين ، وتعنى بالبحث عن اجابة لماذا يختار اللاعب نشاطا رياضيا معينا ؟ . وما هى العوامل التى تساعد على تنمية دافعيته نحو الأداء الرياضى ؟ . ولاستيفاء هذا الموضوع

حقـه ، تمت مناقشة موضوعين هامين أولهما يختص بايضاح العــلاقة بين كل من التوقع والباعث ، ودافعيــة الأداء الرياضى • وثانيهما يهتم بكيفية بناء الأهداف ، باعتبار أن بنــاء الأهــداف يلعب دورا هاما فى تنمية الدافعية • فالهدف كما نعلم هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك •

ويجد القارىء فى الباب الثالث شرحا مفصلا للوظيفة التنشيطية للدافعية فى المجال الرياضى ، تلك الوظيفة التى ترتبط بالسلوك الذى يعد وينشط ويستثير اللاعب عند الأداء ، أو ما يمكن أن نطلق عليه الاستثارة الانفعالية وهى ترتبط عادة بالجانب الوجدانى للدافعية • ولذا فقد دعت الحاجة الى مناقشة مفهوم الاستثارة الانفعالية ، وعلاقة الاستثارة الانفعالية بالأداء الرياضى ، وما هى درجة الاستثارة الانفعالية الملائمة للأنشطة الرياضــية المختلفــة ، ثم ما هى العوامل المختلفة التى يمكن أن تؤثر فى العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى • وحيث ان الاستثارة الانفعالية كما يفضل أن يعرفها بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين ، هى عبارة عن كمية الانفعالات التى يمتلكها الرياضى للمنافسة ، أو قبل الأداء الرياضى ، وعلى ضــوء هــذا التفسير ، ولاستكمال الصورة العملية لطبيعــة الاستثارة الانفعالية ، وعلاقتها بالأداء الرياضى ، فقد تمت مناقشة نماذج لبعض الانفعالات الهامة فى النشاط الرياضى والتى شملت القلق والخوف والغضب ••• الخ •

ونظرا لأن القيمة الحقيقية لمناقشة الوظيفة التنشيطية للدافعية فى المجال الرياضى ، أو بالأحرى الاستثارة الانفعالية للرياضيين ، لا تقتصر على فهم ماهيتها ، وطبيعة علاقتها بالأداء الرياضى فحسب ، وانما تزداد هذه القيمة ، ولا شك عندما يدرك (المدرب/اللاعب) الأساليب الملائمة لتوجيه هذه الاستثارة الانفعالية الوجهة الملائمة ، وفقا لطبيعة شخصية اللاعب ، وطبيعة الأداء • لذا كانت الحاجة ملحة لأن يفرد الكتاب الباب الرابع والأخير لمعالجة هذا الموضوع الحيوى والهام ، ألا وهو موضوع توجيه الاستثارة الانفعالية ، وذلك من خلال عرض الأسس التى يجب مراعاتها عند توجيه بعض الانفعالات الهامة فى مجال النشاط الرياضى ، ثم مناقشة بعض الأســاليب الشائعة لتوجيــه الاستثارة

الانفعالية للرياضيين مثل الاسترخاء ، والتخيل العقلى وتركيز الانتباه • ونظرا لدور الهام الذى تلعبه الاستثارة الانفعالية خلال الفترة الحرجة التى تسبق المنافسة ، فقد خصص الفصل الأخير من هذا الباب لتناول هذا الموضوع •

أسأل الله سبحانه وتعالى ، أن أكون قد وفقت فى معالجة هذا الموضوع • كما لا يفوتنى أن أتوجه بالشكر والعرفان لكل من ساهم فى اخراج هذا العمل سواء بتقديم المعاونة الصادقة أو اسداء النصيحة المخلصة ، وأخص بالشكر أساتذتى وزملائى على ما قدموه نحوى من تقدير وتشجيع دفعنى لانجاز هذا العمل •

وعلى الله قصد السبيل •••

شهر رمضان ١٤٠٩هـ
مكة المكرمة

المؤلف
د• أسامة كامل راتب

الفهرست

الموضـــــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة

الموضوع الصفحة

الباب الأول
دافعية الأداء الرياضى

الفصل الأول : الدافعية فى المجال الرياضى .

الفصل الثانى : الدافع الداخلى والخارجى والأداء الرياضى .

الفصل الأول

الدافعيــة فى المجــال الرياضى

١ ـ مقــدمة ٠

٢ ـ مفهوم الدافعيــة ٠

٣ ـ عملية الدافعية ٠

٤ ـ وظيفــة الدافعيــة ٠

٥ ـ دافعيــة الانجاز (التفوق) ٠

١ – مقــــــدمة

يعتبر موضـــوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهميـــة واثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب الذى يريد أن يعرف لمــاذا يميل طفله الى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع اترابه ، كما يهم المربى الرياضى فى معرفة دوافع ممارسة الأفراد النشاط الرياضى حتى يتسنى له أن يستغلها فى حفزهم على تطوير أدائهم نحو الأفضل • فالأداء لا يكون مثمرا وجيــدا الا اذا كان يرضى دوافع لدى الفرد •

ان القول المــأثور من قديم الزمان « انك تستطيع أن تقود الحصان الى النهر ، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب المــاء » يعبر عن أهمية دور الدافعية فى ميدان التعلم والتدريب الرياضى • فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا كان أم شابا ، ذكرا أم أنثى الى المكان المخصص للتعلم أو التدريب، ولكن اذا لم يكن لديه الدافع للتعلم أو التدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم أو التدريب ستكون محدودة • بمعنى آخر فانه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضى معين ، بل ويحضرون فعــلا الى الملعب المخصص للممارسة والتدريب ، ولكن فى نفس الوقت لا يستطيع أى من الآباء أن يضمن أن هذا الناشىء سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والتدريب ، مستثمرا قدراته واستعداداته على أفضل نحو ما دام اللاعب نفسه يفتقد الدافع والرغبة للتعلم وتطوير أدائه فى هذا النشاط الرياضى •

لقد أكد علماء النفس الأوائل والمحدثون منهم أهمية دراسة الدافعية فقد اقترح « وود ورث » Wood Worth فى كتابه « علم النفس الدينامى » عام ١٩٠٨

ميـدانا حيـويا للبحث والدراسـة أطلق عليـه « علم النفس الدافعى » Motivational Psychology أو « علم الدافعية » Motivology • كما نجد أن « فاينيكى » Fayniki عام ١٩٦٠ قد تنبأ بأن الحقبـة التاليـة من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية •

وقد كان نصيب الدراسة لموضوع الدافعية فى مجال علم النفس الرياضى لم يقل أهمية ، فمن وجهة نظر « وليام وارن » Wiliam Wrren عام ١٩٨٣ فى كتابه « التدريب والدافعية » ان استثارة الدافع للاعب بغية تحقيق التفوق فى نشاط رياضى معين يمثل من ٧٠٪ الى ٩٠٪ من العملية التدريبية ، حيث ان التفوق فى نشـاط رياضى معين يتطلب اكتسـاب اللاعب النواحى المهارية ، والخططية الخاصة به ، ثم يأتى دور الدافع لحث اللاعب على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولا لتعلم تلك المهارات ، وثانيا للتدريب عليها بغرض صقلها واتقانها • وقد أكد المعنى السابق « روبرت سنجر » Robert Singer عام ١٩٨٤ فى كتابه « تنمية الدافعية الرياضيين » حيث يشير الى أن التفوق الرياضى هو حصيلة كل من التعلم والدافعية • وقد قدم الصيغة التالية لاظهار العلاقة بين الدافعيـة والتعلم والأداء الرياضى :

الأداء الرياضى = التعلم + الدافعيـة

(السلوك فى الموقف) (الخبرة السابقة)

ويشـير كل من « ليولن وبلوكر » Liewelln & Blucker عام ١٩٨٢ فى كتابهما « سيكلوجية التدريب بين النظرية والتطبيق » الى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالى ٣٠٪ من اجمالى البحوث التى أجريت فى مجال علم النفس الرياضى خلال العقدين الأخيرين •

ولا شك أن دراسة موضوع الدافعية تمثل أهمية أكيدة للمربى الرياضى واللاعب على السواء ، فانهـا تعين المدرب كمـا تساعد اللاعب فى الاجابة عن تساؤلات عديدة تمثل قيمة لنجاح عملية التـدريب الرياضى ، ومن ثم تطوير

الأداء الرياضى نحو الأفضل وتحقيق التفوق • ومن أمثلة هذه الأسئلة على سبيل المثال لا الحصر :

١ ـ لماذا يقبل بعض الأفراد على ممارسة النشاط الرياضى ، ويعزف الآخرون ؟

٢ ـ كيف يمكن استثارة الدافع للاعب حتى يبذل أقصى جهد أثناء التدريب ، وفى غضون المنافسة ؟

٣ ـ ما هو المقدار الأمثل للدافعية بالنسبة للاعب فى نشاط رياضى معين ؟ وهل يختلف من نشاط رياضى الى آخر ؟ أم هل يختلف بالنسبة للاعبين فى الفريق الواحد ؟

مفهوم الدافعية

ربما يكون من المناسب تناول مفهوم الدافعية من خلال التعريف ببعض المصطلحات الهامة المرتبطة به مثل الدافع ، الحوافز والحاجات ، الباعث والغرض ، ثم نقدم تحليلا لكيفية اتمام عملية الدافعية •

الدافع Motive :

يعتبر الدافع من المفاهيم الخلافية فى مجال علم النفس ، ولا يتسع المجال للخوض فى تفاصيل هذا الخلاف ، وحسبنا أن نشير هنا الى أن الدافع هو « حالة من التوتر تثير السلوك فى ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه » أو بمعنى آخر هو « حالة تفاعل من نوع خاص توجه سلوك الفرد » • والدافع على النحو السابق هى بمثابة حالات أو قوى لا نلاحظها مباشرة ، بل نستنتجها من الاتجاه العام للسلوك الصادر عنها •

الحوافز والحاجات Drives and Needs :

ان أصل منشأ الدافعية يكمن فى الحوافز والحاجات ، ويعرف « ألدرمان » Alderman عام ١٩٧٤ الحافز بأنه « بناء يرتبط بقوة دافعة للعمل ، أو أنه

بمثابة المنشط للسلوك » • ويمكن أن تكون الحوافز أولية مثل الجوع أو العطش الألم ... الخ • كما قـد تكون ثانوية أى متعلمة مثل القلق والخوف ... الخ. وكثيرا ما نسمع أن سبب التفوق الرياضى للاعب أنه يمتلك حافزا • فالحافز ضرورى للنجاح والتفوق فى مناشط الحياة المختلفة ، والتى منها بالطبع الأداء الرياضى • وتجدر الاشارة الى أن ما يميز الحافز هو ارتباطه بمثير معين يسمى مثير الحافز ، وهـذه المثيرات هى ما تحـدد للانسان ما يفعله فى حالة نشوء حاجة معينة •

كما يعرف زكى صالح عام ١٩٧٢ الحاجات بأنها تنشأ عن انحراف الشروط البيئية عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لحفظ أو بقاء الانسان • أى أن الانسان يلزمه نوع من الاتزان بينه وبين البيئة الخارجية التى يعيش فيها • وأن أى خلل فى حالة الاتزان هـذه ، نتيجة لعـدم اتفاق بين الشروط الخارجيـة وبين الكائن الحى تنتج ما يسمى بحالة الحيـد أو الانحراف عن الشروط الحيوية لحفظ بقائه •

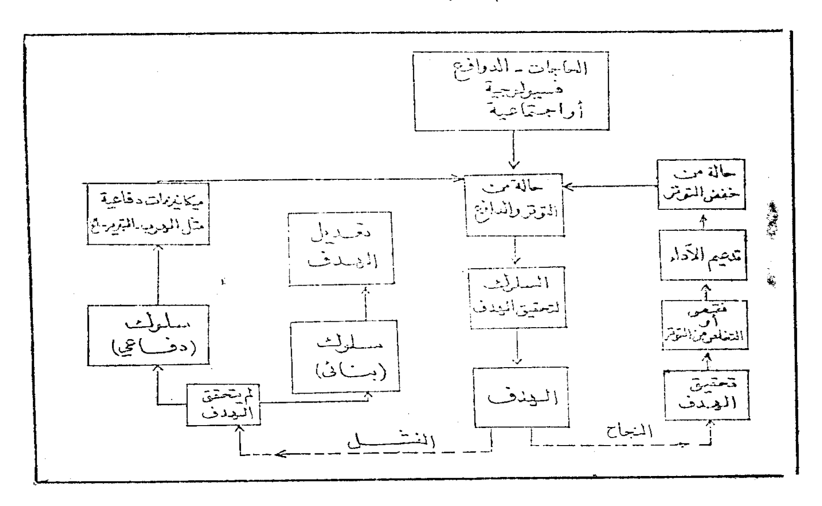
الباعث والغرض Incentive and Goal :

يعرف الباعث بأنه عبارة عن شىء معين يحتمل حين يحصل عليه اللاعب أن يشبع الظروف الدافعة (الدافع) • أو أنه بمثابة التبريرات لنشاط اللاعب الموجه نحو هدف ما • وقد يكون الباعث ماديا مثل الحصول على قدر معين من النقود ، وقد يكون معنويا وهو كل ما يحث سلوك اللاعب ويحركه معنويا مثل كلمة مديح أو تقدير • ويختلف الباعث عن الدافع بأن الباعث يكون خارجيا ، أما الدافع فيكون داخليا •

ويرتبط الغرض بالحافز وهو عبارة عن الموضوع الخارجى الذى يختزل الحاجة أو يشبعها • ويتفق الباعث والغرض فى أن كليهما يتضمن مواقف معينة ترتبط باشباع حاجة أو ازالة موقف توتر نفسى • وبينما الباعث بمثابة غرض ينشد اللاعب أن يحققه دون اعداد معين ، فان الغرض يتطلب نوعا معينا من الاعداد يضمن الوصول اليه بأفضل الطرق وأيسر السبل الممكنة •

عمليـــة الدافعيـــة

بعد أن ألقينا الضوء على معنى الدافعية ، وبعض المصطلحات المرتبطة بها، ولاكمال الصورة لعملية الدافعية ينبغى أن نشير الى أن العلاقة بين الحاجات ، والأغراض ، والسلوك لتحقيق النجاح تتسم بالتعقيد لدرجة كبيرة • وتكمن الصعوبات فى مجالات مختلفة فى عملية اشـــباع الحاجة ، وتغـــير شدة هـــذه الحاجة ، فضلا عن اختيار الهـــدف الذى يتأثر بواسطة العـــديد من العوامل الاجتماعية والثقافية (شكل رقم ١/١) •



شكل (١/١) نموذج لعملية الدافعية[١]

دائرة (أ) فى حالة نجاح تحقيق الغرض

دائرة (ب) فى حالة فشل تحقيق الغرض

---

(1) Donald E. Fuoss and Robert J. Troppmann. Effective Coaching 1980. P 160.

اشباع الحاجة :

ان أبسط نموذج سلوكى للدافعية يتضمن عملية اختيار الشخص لسلوك معين اعتقادا منه أنه سوف يؤدى الى تحقيق النجاح للغرض ويتضح من الشكل رقم (١/١) الخاص بعرض نمـوذج سلوكى لعملية الدافعية لانجـاز الغرض النقـاط الهـامة التالية :

١ ـ يكون اللاعب لديه دافع من خلال حاجة داخلية تلك التى تنشىء حالة من التوتر تؤدى الى بحث اللاعب عن غرض لاشباع حاجته •

٢ ـ يتوجه سلوك أو أداء اللاعب نحو انجاز غرض معين مثال تحقيق الفوز فى مباراة معينة •

٣ ـ يلاحظ فى الدورة (أ) لعملية الدافعية النجاح وتحقيق الغرض المتمثل فى الفوز بالمباراة ، أى أن الحاجة قد تم اشباعها جزئيا أو كليا • ومن ثم فان التوتر الذى يعانى منه اللاعب قد نقص ، ويتحقق لديه التوازن البدنى والنفسى •

٤ ـ يلاحظ فى الدورة (ب) لعملية الدافعية الفشل فى تحقيق الغرض أى الهزيمة وعدم الفوز فى المباراة • وفى هذه الحالة يحاول اللاعب استخدام السلوك البنائى (الايجابى) وذلك بالبحث عن أغراض بديلة يرى أنها سـوف تشبع حاجاته • وتبدأ دورة جديدة لانجاز الغرض • وهناك احتمال آخر هو اختيار اللاعب السلوك الدفاعى ، حيث يحاول عندئذ أن يقنع نفسه أن الاحباط أو الصراع أو القلق الناتج عن الفشل فى تحقيق الغرض غير موجود ، وأنه لا يمثل أهمية وذلك من خلال ميكانيزمات وحيل دفاعية مثل الانكار والهروب ، أو الابدال والتعويض •

الصعوبات التى تواجه الحاجة للاشباع :

سبق أن أوضحنا أن الحاجة تنشىء حالة من التوتر لدى الشخص مما يؤدى الى بحثه عن غرض فى محاولة منه لاشباع حاجته ، ومن ثم انقاص ذلك التوتر ، ومحاولة اعادة الاتزان النفسى • ولكن ما تجدر الاشارة اليه هنا هو أن عودة الشخص لحالة الاتزان النفسى قد لا تتحقق دائما نظرا لأن هناك صعوبات قد تحدث فى محاولته لاشباع حاجاته وهى يمكن أن تحدث فى النواحى التالية :

الغرض :

قد لايستطيع اللاعب أن يتعرف على الغرض الذى يراه يرتبط بالحاجة •

السلوك :

قـــد لا يستطيع اللاعب أن يتعرف على شـــكل أو نمط السلوك الملائم لتحقيق الغرض •

الأداء :

قد يتعرف اللاعب على السلوك ، ولكن يكون غير قادر أن يؤدى بنجاح سلوك انجاز الغرض •

الحاجة للاشباع :

قد يحقق اللاعب الغرض ولكن يجـــد أنه لا يشبع حاجته ، حيث تتميز الحاجات أنها متغيرة ، فضلا عن أنها متفاوتة الشدة •

ادراك الأغراض والحاجة للاشباع :

ان الأغراض التى يختارها الشخص لاشباع الحاجات تعتمد على العوامل الآتيـــة :

١ ــ مدى ادراك الشخص للأشياء المتوقع أن يحصل عليها من تحقيق الغرض•
٢ ــ أنواع الأغراض المتاحة (الاختيار بين البدائل) •
٣ ــ تقدير الشخص لقدراته على تحقيق الأغراض •

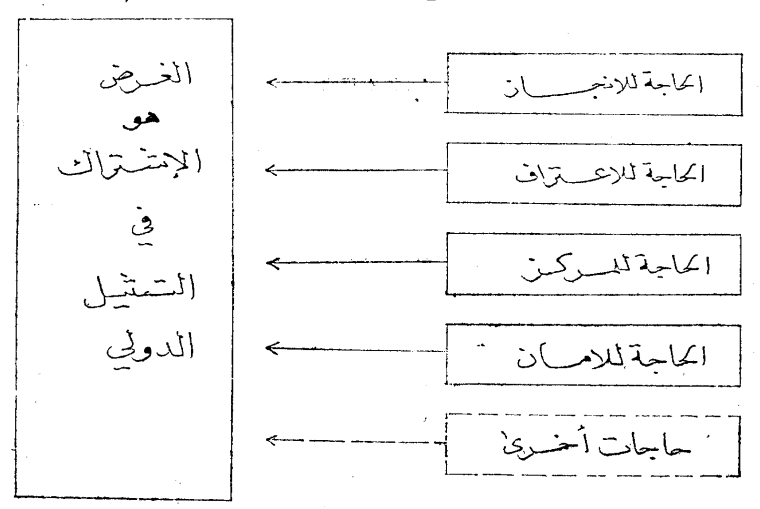
وعادة فانه من المتوقع أن اللاعب يحاول اختيار الأغراض التى يمكن أن يحققها ، وتزوده بأكبر قــدر من الاشباع لحاجاته • كما أنه غالبــا ما يشبع أى غرض يختاره بعض الحاجات ، ويحول دون اشباع بعض الحاجات الأخرى •

السلوك الموجه للغرض :

بعد أن يستقر اللاعب على اختيار الغرض • فان هناك فرصا متنوعة من أشكال وأنماط السلوك تكون متاحة لتحقيق الغرض • ولا شك أنه سوف يتأثر النمط الخاص بالسلوك الذى يختاره اللاعب بتقييم قدراته ، فضلا عن تقدير أكثر أنماط السلوك فاعلية لانجاز الغرض•وليس ثمة شك فى أن اختيار الشخص لنمط السلوك سوف، يتأثر الى حد كبير بالخبرة السابقة ، ومن المتوقع أن يتبع السلوك الذى حقق له خبرة نجاح ، وأن يتجنب السلوك الذى سبق أن حقق له خبرة فشــل •

وتحليل السلوك الموجه للغرض يتضمن الاحتمالات التالية :

١ — غرض واحد يؤدى الى اشباع حاجات مختلفة (شكل ٢/١) •



شكل رقم (٢/١)

غرض واحد يشبع حاجات مختلفة للاعب

٢ — أغراض مختلفة تؤدى الى اشباع حاجة واحدة (شكل ١/٣) •

الحاجة للإنجاز

تطوير القدرات المهارية

تطوير القدرات البدنية

تطوير النواحي الخططية

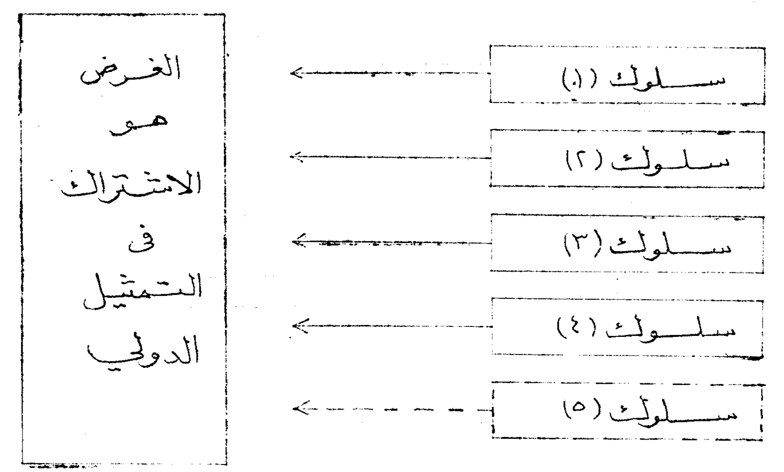
الاشتراك في التمثيل الدولي

أغراض أخرى

شكل رقم (١/٣)

أغراض عديدة قد تشبع نفس الحاجة للاعب

٣ — أنواع مختلفة من السلوك يمكن أن تؤدى الى انجاز الغرض (شكل ١/٤) •



شكل رقم (١/٤)

أنواع مختلفة من السلوك تقود الى انجاز الغرض

سلوك (١) : التركيز على تحسين وتطوير الأداء أكثر من الاهتمام بأداء المنافس أو الزملاء فى الفريق •

سلوك (٢) : مشاهدة فيلم تسجيلى لأداء المنافس فى مباراة هامة لمعرفة مواطن القوة ، ونقاط الضعف التى يتميز بها •

سلوك (٣) : دراسة كتب فى التدريب الرياضى لمعرفة كيفية استخدام المهارات بفاعلية وكفاءة •

سلوك (٤) : معرفة مواطن القوة والضعف لقدرات الزملاء فى الفريق •

سلوك (٥) : أنماط سلوك أخرى[1] •

وربما يكون المناسب أن نشـــير الى بعض النقاط الهـــامة التاليـــة لفهم الدافعيـــة :

١ ــ تتعامل الدافعية مع النواحى الداخلية للانسان غير القابلة للملاحظة • ونحن نلاحظ السلوك الخارجى فقط الناتج من الدوافع الداخلية ، ويمكن أن نستدل فقط على ما هو الذى جعل الفرد يسلك هذا السلوك •

٢ ــ ليست الدافعية والسلوك شيئا واحدا ، بيد أن الدافعية تلعب دورا هاما فى تحـــديد الأداء • ولكن السلوك يتأثر أيضـــا بالعـــديد من العـــوامل البيولوجية ، والاجتماعية ، والثقافية ، والعوامل الأخرى •

---

(1) Donald E. Fuoss & Robert J. Troppmann. Effective Coaching. 1981, pp. 198, 199.

٣ — ناتج الدافعية دائما هو النشاط ، وزيادة الطاقة والجهد المبذول • وبستجيب الشخص عادة للدوافع الداخليـــة ، من خلال نشـــاطه الموجه نحو الغرض الذى يعتقد أنه سوف يحقق الاشباع •

٤ — يوجه سلوك الشخص نحو انجاز أغراض معينة • ومن المسلم به أن الحاجات سوف تشبع عندما تحقق هذه الأغراض • وهى لا شك تؤثر فى السلوك وتعطى للشخص الاتجاه • فالأغراض تمثل شيئا واضحا مرئيا للعمل فى محاولة لاشباع الحاجات • ومقدار الجاذبية نحو الهدف يرتبط بكمية الاحباط الناتجة عن عدم اشباع الحاجات •

٥ — حيثما يتم اشباع احدى الحاجات ، فان هناك حاجات أخرى تبدأ فى الظهور • فالدافع مستمر ، ما دامت حاجات الشخص التى يحاول اشباعها لم تنته • وعندما تشبع الحاجات فانها لا تمثل دافعا •

٤ ـ وظيفــة الدافعيــة

يمكن التعبير عن وظيفة الدافعية بأنها تسعى للاجابة عن أسئلة ثلاثة على النحو التـالى :

١ ـ ماذا نقرر أن نعمل ؟

٢ ـ مقدار تكرار العمل ؟

٣ ـ كيفية اجادة العمل ؟

وفيما يتعلق بالاجابة عن السؤالين الأول والثانى ، فانهما يتضمنان اختيار اللاعب لنــوع النشاط الرياضى الذى يريد أن يمارســه ، وفترة الاستمرار لمارسة هذا النشاط الرياضى • وليس ثمة شك فى أن الدافعية عنـدما تكون مرتفعة نحو نشاط رياضى معين ، فان ذلك يعنى اختيار اللاعب للنشاط الرياضى الذى يرغب فيه ، كمـا يعكس مدى الاهتمام بهـذا النشاط والاستمرار فى ممارسته • أى أنه يحقق مبدأ المثابرة فى التدريب ، والعمل الجاد ، بما يضمن تعلم واكتساب المهارات والواجبات الحركية والخططية لهذا النشاط الرياضى •

أما بخصوص اجابة السؤال الثالث عن كيفية اجادة العمل ؟ فان وظيفة الدافعية فى مضمون هذا السؤال تتضح فى مستوى أداء اللاعب ، باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة فى موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى معينا ملائما من الحالة التنشيطية (الاستثارة) • حيث ان لكل لاعب المستوى الملائم له من درجة الاستثارة حتى يحقق أفضــل أداء فى موقف المنافســة أو الاختبار لنشاط رياضى معين •

وقـــد أمكن لكل من « كراتى » Cratty عـــام ١٩٧٣ ، و « فيشر » و « كرايج » Fisher and Craige عام ١٩٧٦ تقسيم الدافعيـــة فى فئتين عريضتين هما :

الوظيفة التوجيهية :

ترتبط بالبحث لماذا يختار اللاعب نشاطا رياضيا معينا ، ويهمل الأنشطة الأخرى ؟ ويقع تحت هـــذه الفئـــة دراسة « الحوافز » Drives الحاجات Needs ، والبواعث Incentives والدوافع Motives • ويطلق بعض العلماء على هذه الفئة الوظيفة التوجيهية للدافعية •

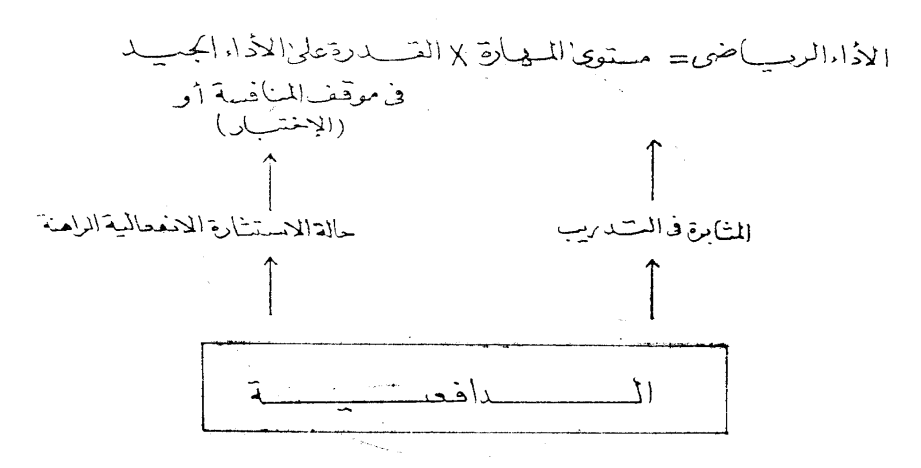
الوظيفة التنشيطية :

ترتبط بالبحث لماذا يؤدى اللاعب أداء معينا مع اختلاف درجة الشدة ؟ وتعالج هذه الفئة السلوك الذى يعد ، وينشط ويستثير اللاعب نحو الأداء ، وهى ترتبط عادة بالجانب الوجدانى للدافعية • ويطلق بعض العلماء على هذه الفئة الوظيفية التنشيطية للدافعية ، باعتبار أن دورها يتضح فى تحرير الطاقة الانفعالية الكامنة • ومن الانفعالات الهامة فى مجال الأداء والتفوق الرياضى انفعال القلق وانفعال الخوف وانفعال الغضب •

وقد عبر « روبرت سنجر » عام ١٩٨٤ عن المعنى الســـابق لوظيفـــة الدافعية والأداء الرياضى فى الصيغة المقترحة فى شكل رقم (١/٥) حيث يرى أن الأداء هو حصـــيلة كل من مستوى المهارة مضروبا فى مقدرة اللاعب على الأداء الجيد فى المنافسة الرياضية (موقف الاختبار) • ويضيف أن مستوى المهارة يتطلب الممارسة والتدريب ، وكلما تمت الممارسة والتدريب على نحو جيـــد زاد احتمال التحسن فى مســـتوى المهـــارة ، كمـــا أن سبب المواظبـــة والجدية فى الممارسة يرجع بدرجة كبيرة الى مقدار ما يمتلكه اللاعب من سمة المثابرة ، تلك التى تمثل الفئة الأولى من وظيفة الدافعية (الوظيفة التوجيهية) •

ومن ناحية أخرى فان الأداء الجيد فى المنافسة أو موقف الاختبار يتطلب توافر درجة ملائمة من الاستثارة الانفعالية للاعب حتى يحقق أفضل مستوى أداء ، وتلك تمثل الوظيفة الثانية للدافعية أى الوظيفة التنشيطية للدافعية .

ويتضح من الشكل رقم (١/٥) العلاقة الوثيقة والوظيفة الهامة للدافعية فى مجال الأداء الرياضى من خلال وظيفتى الدافعية المتمثلتين فى « المثـابرة » و « حالة الاستثارة الانفعالية » .

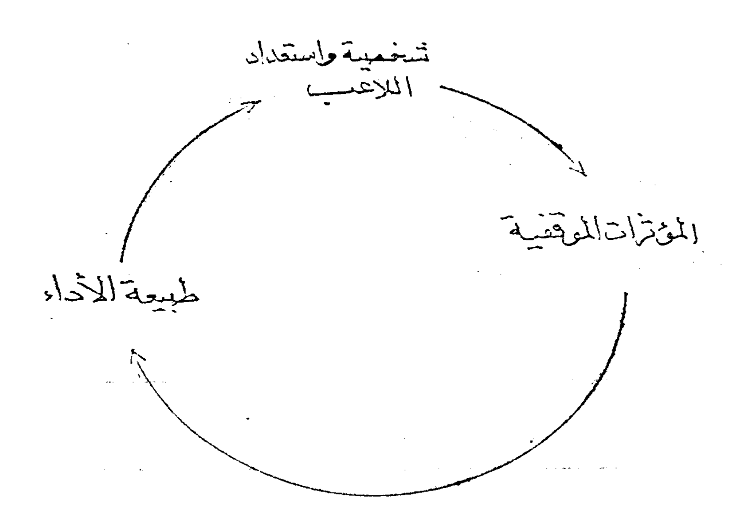


شكل رقم (١/٥)
وظيفة الدافعية والأداء الرياضى [1]

---

(1) Robert N. Singer. Sustaining Motivation in Sport. 1984, p. 6.

وتجدر الاشارة هنا الى أن الدافعية لا تعتبر العامل الوحيد الذى يؤثر فى الأداء الرياضى ، وانما الأداء الرياضى نتـاج العديد من العوامل والمتغيرات المرتبطة بشخصية واستعداد اللاعب ، فضـلا عن التأثيرات المرتبطة بالموقف نفسه ، ونوع الواجبات الحركية • شكل رقم (٦/١) •



شـــكل رقم (٦/١)
تفاعل العملية الدينامية المؤثرة فى الأداء الرياضى (١)

(1) Robert N. Singer. Mot vation In Sport, 1980, p. 44.

٥ ــ دافعيــة الانجــاز (التفــوق)

توجد نظريات عديدة تحاول أن تفسر الدافعية • ومن بين هذه النظريات التى تحظى بتأييد العــديد من المفكرين فى مجال علم النفس الرياضى مثــل « اوكسندين » Oxendine عام ١٩٨٠ ، و « كيث بل » Keth Bell عام ١٩٨٣ و « سنجر » عام ١٩٨٤ ــ نظرية الدافع للانجاز ، تلك التى بدأها « ماكيلاند » Mc Clelland عام ١٩٥٣ فى كتابه دافع الانجاز ، ثم أعاد صياغتها مع بقــاء اسمها « اتكنسون » Atkinson ، و « فيزر » Feather عام ١٩٦٦ فى كتابهما نظرية دافع الانجاز •

وبينما يعرف « ماكيلاند » الدافع للانجاز بأنه الأداء فى ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق أو ببساطة الرغبــة فى النجاح ، فان « اتكينسون » يعرف الحاجة للانجاز بأنها « هى المنافسة مع ومن أجل المستويات الممتازة » • وقد تتخذ الحاجة للانجاز شــكلين رئيسيين هما : الأمل فى النجاح والخوف من الفشل •

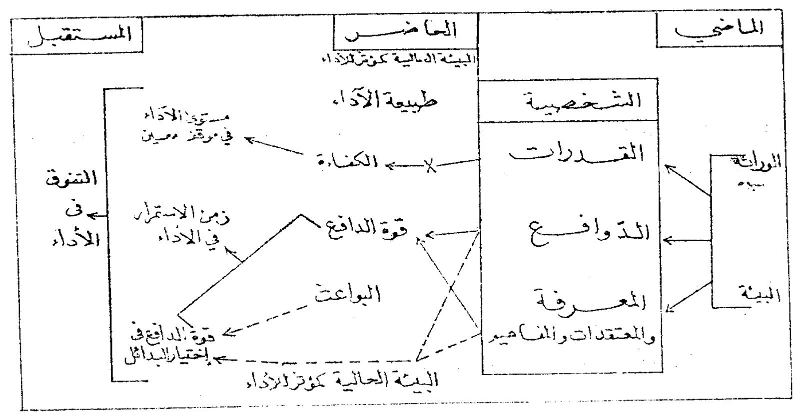
ويرى « يونج » Young عام ١٩٦١ أن الحاجة الى الانجاز تعنى تخطى العقبات والحواجز ، كما تعنى القــوة والنضال من أجل عمل بعض الأشــياء الصعبة بكل سرعة بقدر الامكان •

ومما هو جدير بالذكر أنه يستخدم أحيــانا مصطلح الحاجة للانجاز ، والتوجيهات الانجازية ليعبر عن دافع الانجاز ، كما أن هناك من يرى أن دافع الانجاز يندرج تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهى الحاجة للتفوق •

لقــد سبق أن أوضحنا أن الدافع يؤثر فى الســلوك بثلاث طرق رئيسية متمثلة فى : (الاختيار ــ المثابرة ــ نوعية الأداء) • ويتضح ذلك فى مجال الأداء الرياضى من خلال ميل الفرد نحو ممارسة نشاط رياضى معين ، والاستمرار فى ممارسة هذا النشاط الرياضى ، ثم أخيرا نوعية الأداء فى الموقف المعين •

ودراسة دافعية الانجاز ، أو دافعيـة التفوق فى الأداء الرياضى سوف توضح ولا شك الظروف الشخصية ، والبيئية المعينة التى تحيط الأنواع الثلاثة من السلوك (الاختيار — المثابرة — نوعية الأداء) • وذلك أن دافعية الانجاز ، أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التى تكمن خلف كل نجاح أو تفوق فى مجالات الحياة المختلفة ومنها ولا شك الأداء الرياضى •

ويعتبر « اتكينسون » عام ١٩٧٤ واحدا من العلماء القلائل الذين اهتموا بدراسة الدافعية وعلاقتها بالتفوق فى الأداء وذلك من خلال عمله لفترة تربو على الخمسة والعشرين عاما • وقد قدم نموذجا مقترحا لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الانجاز) فى الأداء فى المؤتمر الثـامن عشر لعلم النفس التطبيقى الذى عقد فى « مونتريال » بكندا عام ١٩٧٤ • كما استفاد « سنجر » عام ١٩٨٠ من هذا النموذج المقترح لتوضيـح طبيعة العـلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضى شكل رقم (٧/١) •



شـــكل رقم (٧/١)

نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة فى **الأداء** [١]

---

(1) Atkinson's Model of Motivational Factors and Achievement.
(From Robert N. Singer Motivation in Sport). 1980, p. 44.

ويمكن أن يستفاد من الشكل رقم (١/٧) الخاص بعوامل الدافعية المؤثرة في تفوق الأداء الاعتبارات الهامة التالية :

١ — يعتبر تفوق أداء اللاعب هو نتاج الخبرات السابقة ، وتأثير البيئة الراهنة ، وتوقع النتائج فى المستقبل •

٢ — تتأثر مقدرة اللاعب ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة فى سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثر بكل من عاملى الوراثة والبيئة •

٣ — تعمل البيئة الراهنة (الموقف) كمرشد لأداء اللاعب ، ويتأثر ذلك بطبيعة الأداء نفسه ، وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة به •

٤ — يعتبر مستوى أداء اللاعب هو حصيلة كل من القدرة والكفاءة المميزتين له •

٥ — تلعب النواحى المعرفية والمعتقدات دورا هاما فى دعم دافعية التفوق للاعب •

٦ — يعتبر الباعث عاملا مساعدا فى زيادة قوة الدافع ، والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الأوحد •

٧ — يؤدى زيادة الدافع وقوة الباعث الى زيادة فترة الاستمرار فى ممارسة النشاط الرياضى المعين •

٨ — يمكن اجمال التفوق فى الأداء الرياضى من خلال مستوى أداء اللاعب ، وفترة استمراره فى ممارسة الأداء •

خصائص الرياضيين ذوى الدافعية للتفوق :

يسعى كل انسان أن يحقق مزيدا من التفوق والنجاح ليصبح أكثر سعادة ورضا بتقدمه وتفوقه ، ولا شك أن معرفتنا للخصائص المرتبطة بالأفراد

ذوى الانجاز المرتفع تمثل أهمية كبيرة . وتزداد الحاجة أهمية فى مجال الأداء الرياضى أن نحلل سلوك اللاعبين بغرض تحديد مدى توفر هذه الصفات لديهم ، واستخدام الأساليب الملائمة للعمل على ضمان وجودها .

لقد أظهرت نتائج الدراسات والبحوث فى مجال دافعية الانجاز أو التفوق فى غضون السنوات الماضية أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من الانجاز فى مجالات الحياة المختلفة يتسمون بما يلى :

١ — يظهرون قدرا كبيرا جدا من المثابرة فى أدائهم .

٢ — يظهرون نوعية غير عادية فى الأداء .

٣ — ينجزون أعمالهم وأداءهم بمعدل مرتفع .

٤ — يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين .

٥ — يتسمون بالواقعية فى المواقف التى تتطلب المغامرة أو المخاطرة .

٦ — يتطلعون الى أداء المواقف التى تتطلب التحدى .

٧ — يتحملون المسئولية فيما يقومون به من أعمال .

٨ — يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل .

وتجدر الاشارة هنا الى أن الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة فى موقف من مواقف الانجاز ، يميلون أيضا الى الحصول على درجات مرتفعة فى المواقف الانجازية الأخرى التى تختلف عن الموقف الأول .

ويبـــدو أن تهيئة واستعداد الفرد لانجاز هدف معين ، ومعرفته للطرق المختلفة الموصلة لذلك الهدف يعتبر نوعا من الاستعداد الثابت ، وليس مجرد وظيفية لظروف الموقف . فالبحث عن النجاح والسعى للتفوق ، ومحاولة تجنب الفشل تمثل أبعادا رئيسية لهذا الاستعداد الدافعى الثابت عند الفرد .

ورغما عن أن هناك اتجاها تقليديا ينظر الى دافعية الانجاز (التفوق) على أنها استعداد (أحادى البعد) يستثار بالفشل ويشبع حاجته بالنجاح ، فان الاتجاه الحديث ينظر الى دافعيــة التفوق على أنها استعداد ذو أبعــاد ، أو مكونات ظاهرة متمايزة • فعلى سبيل المثــال يشــير « روبرت سنجر » عام ١٩٨٢ أنه من الأهمية بمكان بعد أداء الفرد لنشاط معين ألا يقتصر الأمر على تقييم نوعية وفاعلية الأداء فقط ، ولكن يجب أن يمتــد التقييم ليشمل مسببات الأداء ، أو العوامل التى جعلت الأداء ممتــازا أو ضعيفا مرتفعــا أو منخفضا • وهو يرى أن اللاعب عادة يفسر سبب تفوقه أو اخفاقه فى الأداء الرياضى بعوامل داخلية أو عوامل خارجية • ويضيف أن اللاعب الذى لديه « تحكم ذاتى داخلى » Internal Locus of Control يفسر انجازاته المختلفة فى ضوء عوامل شخصية تتعلق بقدراته ومقدار الجهد الذى يبذله ، بينما اللاعب الذى يتميز « بالتحكم الذاتى الخارجى » External Locus of Control يدرك أداءه عادة يتأثر بعوامل خارجية مثل الحظ أو العوامل البيئية المحيطة بالأداء الرياضى ، أى عوامل خارجية عن قدرات اللاعب والجهد الذى يبذله •

لقد عبر « بيرنارد وينر » Bernard Weiner عام ١٩٨٢ عن المعنى السابق عندما أوضــح أن أسباب ادراك النجاح أو الفشــل يمكن تلخيصها فى نظام ذى بعدين على النحو التالى :

البعــد الأول :

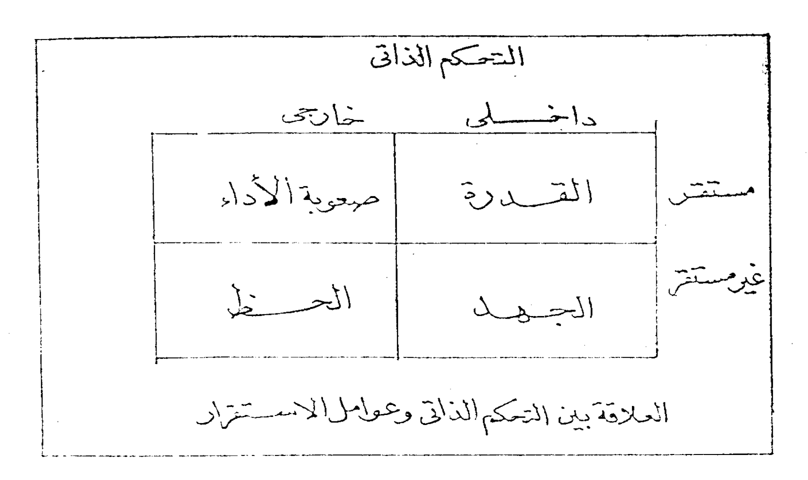
يرجع الى التحكم الذاتى الداخلى ويمثله القدرة Ability والجهد Effort

البعــد الثانى :

يرجع الى التحكم الذاتى الخارجى ويمثله صعوبة الأداء ، والحظ •

ويرى « بيرنارد وينر » أن البعد الأول الخاص بقــدرة الشخص على الأداء ومقدار الجهد الذى يبذله يكون تحت سيطرة وتحكم اللاعب • بينما البعد

الثانى الخاص بمدى صعوبة الأداء ، والحظ يكون خارجا عن تحكم وسيطرة اللاعب • شكل رقم (١/٨) •



شكل رقم (١/٨)
المحددات المدركة للسلوك الانجازى (١)

ويضيف « بيرنارد وينر » فى شرح التصنيف الخاص بالمحددات المدركة للسلوك الانجازى أن كلا من القدرة الشخصية ومستوى صعوبة الأداء ينظر لهما كعوامل تتسم بالاستقرار النسبى ، فانه لا يطرأ عليهما تغير كبير ؛ بينما درجة الجهد والحظ يمكن أن ينظر لهما كعوامل تتسم بعدم الاستقرار النسبى نظرا لاحتمال تغيرهما من موقف الى آخر • وهنا يجب أن نشير الى أن الصفات المختلفة التى ترتبط بالتحكم الذاتى وتتسم بالاستقرار يمكن الاستفادة منها فى التنبؤ فى ضوء الأهداف المتوقعة •

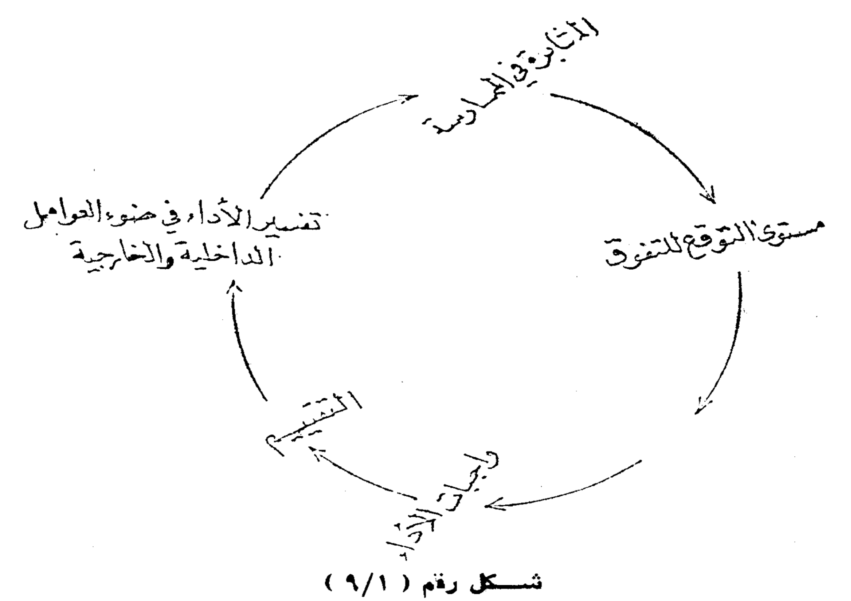
---

(1) Robert N. Singer, Sustaining Motivation in Sport, 1982. p. 47.

فعلى ضوء الفكرة السابقة فان اللاعب فى حالة النجاح والفوز ، قد يفسر سبب ذلك بعوامل التحكم الذاتى الداخلى من حيث القدرة التى يتميز بها والجهد الذى يبذله • أما فى حالة الفشل فقد يرجع اللاعب سبب ذلك لعوامل خارجية مثل صعوبة الأداء أو الحظ السيىء • بيد أنه فى وسعنا الافتراض هنـــا بقدر كبير من الثقة أن اللاعب الذى يتميز بدرجة مرتفعة من دافعية التفوق سوف يتمتع بالوعى والادراك من حيث التفسير الموضوعى لنتائج أدائه ، فهو يمتلك البصيرة بأن يفسر سبب نجاحه وتفوقه ، ويرجع هذا التفوق فى الأداء الى الجهد الدءوب الذى يبذله ، بينما الفشل يكون نتيجة للتقصير فى بذل الجهد اللازم • ومن ناحية أخرى فان اللاعب الذى يتميز بدرجة منخفضة من دافعية التفوق ، من المتوقع أنه لا يعزو النجاح أو الفوز لأسباب معينة ، ولكن يعتقد أن الفشل بسبب افتقاده للقدرة •

ان هذا الاختلاف الواضح بين اللاعبين الذين يتميزون بدرجة مرتفعة فى دافعية التفوق الرياضى ، وهؤلاء الذين يتسمون بدرجة منخفضة فى تفســير أسباب أدائهم فى حالتى النجاح أو الفشل ، يعكس ولا شك قيمة تطبيقية هامة فى مجال الأداء الرياضى سواء أكان فى غضون عملية التعلم أم عملية التدريب مفادها أن اللاعبين الذين يتميزون بدرجة مرتفعة فى دافعية التفوق يكونون أكثر مثابرة بعد خبرات الفشل نظرا لأنهم يعتقدون أن سبب عدم تفوقهم فى الأداء هو تقصيرهم فى بذل الجهد بالقدر الملائم ، ومن ثم فمن الأهمية أن يضاعفوا من جهدهم للاستفادة من مقدرتهم على الوصول للهدف • أما الذين يتميزون بدرجة

منخفضة فى دافعيـــة التفوق فهم يعتقدون أن الفشـــل نتيجة لضعف قدراتهم الشخصية ، الأمر الذى سوف يقلل من درجة الجهد المبـذول ، ويضعف من مقدرته على المثابرة والتحمل ، ويؤثر ذلك على مستوى التوقع للانجاز والتفوق تأثيرا سلبيا ، ومن ثم يضعف مستوى الأداء • ويوضح الشكل رقم (٩/١) العلاقة بين تفسير الأداء فى ضوء العوامل الداخلية والخارجية ومستوى التوقع للتفوق والأداء •



شـــكل رقم (٩/١)

العلاقة بين تفسير الأداء فى ضوء العوامل الداخلية والخارجية
ومستوى التوقع للتفوق — والأداء (١)

---

(1) Robert N. Singer, Sustaining Motivation In Sport, 1982, p. 47.

الفصـــل الثانى

الدافـع الداخلى والخـارجى والأداء الرياضى

١ ـ مقـدمة

٢ ـ الدافع الداخلى

٣ ـ الدافع الخارجى

٤ ـ دوافع الأداء الرياضى

٥ ـ العلاقة بين الدافع الداخلى والخارجى والأداء الرياضى

الاشراف على داكارس

١ ـ مقدمة

يوضح « ساج » Sage عام ١٩٧٧ أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها الى فئتين عريضتين هما الدافع الداخلى Intrinsic Motivation والدافع الخارجى Extrinsic - Motivation .

ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة فى مجال علم النفس الرياضى مع التصنيف السابق فى تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضى • ومن هؤلاء على سبيل المثال لا الحصر : « كراتى » Cratty عام ١٩٧٣ ، « فوس وتروبمان » Fuoss & Troppmann عام ١٩٨١ ، و « ليولن وبلوكر » Lieweiln & Blucker عام١٩٨٢ ، ومحمد علاوى عام ١٩٨٣ ، و « سنجر » Singer عام ١٩٨٤ ، و « دورثى هارس » Dorothy Harris عام ١٩٨٤ •

٢ ـ الدافع الداخلى

يعنى الدافع الداخلى أنه مكافأة داخلية تحدث أثناء الأداء • ويعبر عن هذا المعنى « مارتنز » Martens عام ١٩٨٠ ، عندما يقرر أن الدافع الداخلى يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم ، وخاصة اذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة ، وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافئات الخارجية •

ويتضح الدافع الداخلى فى النشاط الرياضى عندما نلاحظ اقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضى معين ، أو الانضمام لفريق رياضى بدافع

الرغبـــة والحب فى الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبـــة ما دام النشاط أو الأداء الرياضى يمثل له خبرة جيدة ، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره • فدافع الاستمرار فى الممارسة يكون نابعـــا من طبيعة النشاط الرياضى الذى أحبه ، والأداء الذى يستمتع به • والواقع أن الناشىء عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضى يشـــعر بسعادة لأنه يمارس النشـــاط الذى يريده ويرغب فيـــه • وهذه السعادة تفـــوق حصوله على مكسب مادى أو مكافأة خارجيـــة (الدافع الخارجى)

ان الدافع الداخلى ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء ، ومثال ذلك هذا اللاعب الذى يستمتع بحضوره كل جرعة من جرعات التدريب ، ويعتبر عدم الحضور لأى جرعة تدريب ، بمثابة فقداته للشىء الثمين والهام المحبب له • فهو على النحو السابق لا يعول أهمية كبيرة على المميزات الخارجية التى يمكن أن يحصل عليها نظير اشتراكه فى عملية التدريب أو الممارسة • أو بالأحرى يرى أن الاستمتاع بالممارسة يفوق العائد المنتظر نتيجة هذه الممارسة •

وقد عبر عن المعنى الســـابق « رود كارو » Rod Carew عام ١٩٧٧ البطل العالمى عندما قال :

« أنا سعيد بأدائى الرياضى • المال لا يعنى كل شىء فى حيـــاتى ، وأنا لا أسعى أن أكون أغلى لاعب ، ولكن السعادة والمتعـــة والصحة التى أكتسبها من الممارسة لهذه الرياضة تمثل بالنسبة لى الأهمية الكبرى » •

٣ ـ الدافـــع الخـــارجى

يقصد بالدافع الخارجى حصول اللاعب على مكافأة خارجية نظير الأداء أو الممارسة ، وأن السبب الرئيسى للاستمرار فى الممارسة والاقبال على الأداء الرياضى هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها • فالدافع الخارجى على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب ، وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التى ينتظرها •

وقصارى القول أن الدافع الداخلى ينظر الى الأداء الرياضى على أنه قيمة فى حد ذاته ، بينما الدافع الخارجى يعتبر الأداء الرياضى وسيلة لتحقيق قيمة أو هدف خارجى عن الأداء • وبينما المكافأة فى الدافع الداخلى تحدث أثناء الأداء محققة نوعا من الرضا المباشر والمتعة ، فان المكافأة أو الاثابة فى الدافع الخارجى لا تعطى رضا مباشرا أثناء الأداء ، وانما تكون المكافأة أو تلك الاثابة بعد الأداء •

٤ — دوافع الأداء الرياضى

تعتبر دوافع الأداء الرياضى سواء كانت داخليـة أم خارجية بمثـابة دوافع اجتماعيـة مكتسبة من المجتمع ، حيث يمكن تعلمها ، واكسابها للنشىء الرياضى • وان كان الأمر من وجهة نظرنا يحتاج الى أن نلقى مزيدا من الضوء على أسباب اختيـار الناشىء ممارسة نشـاط رياضى معين ، أو أكثر من نشاط رياضى ؟ ولماذا يستمر هذا الناشىء فى ممارسة هذا النشاط الرياضى المعين ؟ وما هى أسباب العزوف الكلى أو الجزئى عن ممارسة النشاط الرياضى ؟

وربما يكون من المفيد فى محاولة الاجابة عن الأسئلة السابقة وغيرها أن نتعرض لتحليل بعض العـوامل الهـامة المرتبطة بالاسـتعداد Reedness للتعلم والأداء الرياضى •

ويعنى الاستعداد الحالة التى يكون عليها الناشىء من حيث القـابلية للتعلم والتدريب • فان وسائل وطرق تنمية الدافعية تفقد قيمتها ، اذا لم يكن الناشىء فعلا لديه الاستعداد لتعلم المهارات الرياضية الخاصة لنشاط رياضى معـين • ومفهوم الاستعداد يتضمن كلا من الاستعداد البـدنى والاستعداد النفسى • ونستعرض فيما يلى شرحا لكل من النوعين السابقين :

(أ) الاستعداد البـدنى :

عندما نتحدث عن الاستعداد البدنى ، فمن الأهميـة أن نشير الى مفهوم النضج الذى يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلى Internal تتابع بشكل

معين منذ بدء الحياة وذلك باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية . ولا دخل للفرد فيه • وتشمل هذه العملية تغييرات تشريحية وفسيولوجية وعضوية وكذلك تغييرات عقليـة • وهى ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب أية خبرة أو تعلم معين • فالنضج شرط أساسى لكل تعلم فهو يضع الحدود والاطار التكوينى الفطرى الذى يكون للممارسة أثرها فى داخله لكى يحدث التعلم • معنى ذلك أنه توجد أنماط سلوكية موروثة لدى الفرد ، ولكن هذه الأنماط ليست على استعداد للعمل رغم وجود المثيرات المختلفة فى البيئة الخارجية الا اذا نضجت الأعضاء المناسبة الخاصة بها • ويمكن توضيح ذلك بحقيقة هى أن الطفـل مهما درب لا يستطيع المشى الا اذا وصل نموه العصبى والعضلى الى مستوى معين يمكنه من هذا الأداء • وتجدر الاشارة هنا الى أن النضـج بأشكاله المختلفة يعتبر مؤشرا جيـدا لمدى استعداد الناشىء لتعلم المهارات الحركية الخاصة بنشاط رياضى معين ، ولا شـك أن الناشىء الأكثر نضجا والأفضل نموا من أقرانه فى نفس العمر سوف يمتلك بنـاء جسمانيا ، وصفات بدنيـة تسمح له بالتعـلم واكتساب المهارات على نحو أفضل •

وعندما نتحدث عن الاستعداد البدنى فمن الأهميـة بمكان أن يؤخذ فى الاعتبار المتطلبات البدنية أو بالأحرى الاستعداد البدنى الخاص الذى يحتاج اليه النشاط الرياضى المعين ، ولنضرب مثالا يوضح ما نذهب اليه ، فان كبر حجم الجسم وزيادة قوته قد يمثلان ميزة لاستعداد الناشىء لممارسة مسابقات الرمى فى ألعاب القوى ، بينما كبر حجم الجسم نفسه قد يمثل عاملا معـوقا للتفوق فى نشاط رياضى آخر مثل الجمبـاز • لذلك اتجه الباحثون فى الآونة الأخيرة الى تحديد المواصفات الجسمية والبدنية الخاصة التى يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية ، والتى يمكن على أساسها اختيار الناشىء بطريقة سليمة طبقا للأسس العلمية • هذا الاختيار الذى يسهم بصورة فعالة فى تحقيق التقدم بالمستوى الرياضى ، مع ضمان الاقتصاد فى الوقت والجهد •

(ب) الاستعداد النفسى :

تحدثنا فى النقطة السابقة عن الاستعداد البدنى ، وأوضحنا أهميـة أن يمتلك الناشىء الصفات البدنيـة والجسمية المؤهلة والملائمة لمتطلبات النشاط

الرياضى المعين • ولكن ما يجب أن نلفت النظر اليه أن النضج البــدنى وحده لا يكفى لضمان استمرار الناشىء فى الممارسة والتدريب ، ولكن من الأهميــة أيضا أن يحقق الناشىء النضج النفسى الذى يؤهله للاقبال على ممارسة النشاط الرياضى ، وتحمل العبء البدنى والنفسى الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك فى المنافسة • لذلك ينصح بأن قدر الاهتمام الذى يوجه الى النضج والنمو البــدنى يجب أن يواكب الاهتمام بالنمو والنضـــج النفسى ، فمن الأهمية أن نتفهم الانفعالات والاتجاهات الخاصة بالناشىء • فعلى سبيل المثال يجب أن يكون لدى الناشىء الرغبة فى تنمية المهارات الرياضية ، ويمتلك الدافع والتهيئة النفسية لمواجهة المتطلبات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضى • فكما نعــلم أن لكل نشـــاط رياضى الخصائص النفســـية الخاصة التى يتميز بها ، فبعض الأنشطة الرياضـــية تتطلب توفر قدرا كبـــيرا من الشجاعة والجرأة ، للناشىء أو اللاعب ، بينما تحتـــاج بعض الأنشطة الأخرى الى قدر أكبر من الانتباه والتركيز ، فى الوقت الذى قد تحتاج فيـــه بعض الأنشطة الى تمتع الناشىء أو اللاعب بسرعة رد الفعل ، أو القدرة على تحمل الألم•••الخ • فضلا عن أن جميع الأنشطة الرياضية لها خصائصها النفسية العامة المميزة لها ، فعلى سبيل المثاليجب أن يتمتع الناشىء الذى يأمل تحقيق التفوق الرياضى بالمقدرة على مواجهة التحديات ، أو الاحباطات التى قد تنتج عن خبرات الفشل ، التى قد تصاحب الاشتراك فى المنافسات الرياضية ، ولديه التهيئة النفسية ليقضى الساعات الطويلة فى التدريب ، وما قد يتبع ذلك من التضحية ببعض اهتماماته وميوله الأخرى • ان النـــاشىء الذى يفتقد التهيئـــة والاستعداد النفسى ، لا شـــك أنه سوف يكون أكثر عرضة للمشكلات النفسية والشخصية ، ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمه فى الأداء الرياضى •

وهنـــا ينبغى أن نشـــير الى أن الكثير من الناشئين الصـــغار قد يجبرون على الدخول فى خضم التدريب والمنافسة الرياضية سواء من قبل آبائهم الذين يرون تفوق أبنائهم فى المجال الرياضى تعويضا لهم عن رغبة كامنة لم يستطيعوا هم أن يحققوها ، أو قد يكون الاجبار من قبل المدربين الذين لا يعولون أهمية على الناحية النفسية والانفعالية • ومثل هؤلاء الناشئين الذين يجدون أنفسهم

مضطرين الى الاندماج فى برنامج تدريبى متفاوت الشــدة ، والاشــتراك فى منافسات رياضية لا طاقة لهم بها ، وقد يحدث نتيجة لذلك أن يعانى الناشىء من بعض أو العديد من المشكلات النفســية فقد يعانى الخوف الشــديد من الفشل ، كما أن المنافسة قد تسبب له ارهاقا نفسيا وذهنيا ، فضــلا عن مضار بحالته الانفعالية • وهكذا قد تصبح خبرة ممارسة النشاط الرياضى بالنسبة له خبرة مثبطة تتسم بالفشل والاحبــاط ، والتعب النفسى والارهاق الذهنى ، وتتجمع هذه المشاعر لتشكل عبئا نفسيا لا يقوى الناشىء على تحمله ، فيترك النشاط الرياضى ، ويعرض عن الممارسة والتدريب غير نادم على ذلك •

أسباب ممارسة النشء للنشاط الرياضى :

وعلى ضوء المناقشة السابقة لمفهوم الاستعداد البدنى ومفهوم الاستعداد النفسى وحتى تكتمل الصورة نحتاج الى التعرف على دوافع اشتراك النشء فى برنامج معين للنشــاط الرياضى أو بالأحرى لماذا نجد بعض الناشئين يعطون اهتماما كبــيرا لممارسة النشــاط الرياضى ؟ ولماذا يقل هــذا الاهتمام عنــد البعض الآخر •

وحتى تتسنى الاجابة عن التساؤلات السابقة يجب أن نفرق بين ما يقرر الناشىء من عمل معين ؟ ولماذا يقوم هذا الناشىء بعمل معين ؟

أى أنه من الأهمية ألا نخلط بين الاختيار ، وأسباب هذا الاختيار ، ففى بعض الأحيان قد يختار الناشىء ممارسة نشاط رياضى معين لأسباب ليست نابعة من ذاته،ولكن فى محاولة منه لارضاء والديه،أو للحصول على الرضا الاجتماعى• فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط رياضى معين وأدى ذلك الى هروبهم المستمر من مزاولة النشاط الرياضى طول حياتهم • ان الأساس الهام هو أن الناشىء سوف يتعلم ويتفوق فى النشاط الرياضى على نحو أفضل اذا استثيرت دوافعه نحو النشاط الرياضى ، وليس ثمة شك فى أن دوافع ممارسة النشاط الرياضى سوف تختلف من ناشىء لآخر ، فالفروق الفردية قائمة ، والاختلافات واضحة ، ورغما عن هذا فان جهــود المهتمين بتحليل دوافع ممارســة النشاط الرياضى توضح أن هناك ست فئات أساسية هى على النحو التالى :

— التنمية لمهاراته وكفاءاته .
— الانتساب لجماعة وتكوين الأصدقاء .
— الحصول على النجاح والتقدير .
— التمرين وتحسين اللياقة البدنية .
— التخلص من الطاقة .
— الحصول على خبرة التحدى والاستثارة .

وهنا نلاحظ أن الدوافع السابقة من نوع الدافع الداخلى الناتجة عن الممارسة والأداء ، والتى يمكن تلخيصها فى أمرين أساسيين هما أن يجد النشء فى الممارسة أو التدريب فرصة اللعب والمتعة .

أسباب عزوف النشء عن ممارسة النشاط الرياضى :

بعد أن ألقينا الضوء على دوافع ممارسة النشء للنشاط الرياضى ، ولاكمال الصورة العملية فمن الأهمية أن نلقى مزيدا من الضوء على الأسباب التى قد تجعل هؤلاء النشء يقررون ترك النشاط الرياضى والعزوف عن ممارسته . أو بمعنى آخر نحاول الاجابة عن سؤال عام مفاده :

لماذا يبدأ الموسم الرياضى باقبال كبير من الناشئين ، يرغبون الاشتراك فى البرنامج ، ثم سرعان ما يلاحظ تسرب الكثير منهم ، ربما بقدر يزيد عن درجة اقبالهم ؟

وفيما يلى استعراض لأهم أسباب تسرب الناشئين من برنامج النشاط الرياضى :

١ — يتسم النشاط بالملل .
٢ — يفتقد النشاط التحدى والاستثارة .
٣ — يفتقد النشاط المتعة والسعادة .

٤ — تتسم الخبرات المتضمنة فى النشـاط بأنها محبطة ومخيبـة لآمال الناشىء •

٥ — شعور الناشىء بالخوف من الفشل •

٦ — شعور الناشىء بالخوف من النجاح •

٧ — عدم حصول الناشىء على الاعتراف والتقدير •

٨ — عدم تحديد الناشىء أهداف واقعية •

٩ — ضعف المساعدة والمساندة من قبل الأسرة والأصدقاء والمدرب •

٥ — العلاقة بين الدافع الداخلى والخارجى والأداء الرياضى

يوجد اختلاف بين المهتمين بدراسات علم النفس الرياضى عن مدى مساهمة كل من الدافع الداخلى والدافع الخارجى فى تحقيق الانجاز والتفوق الرياضى ، ورغما عن هذا الاختلاف فانهم يكادون يتفقون على أهمية الدافع الداخلى ، وحجتهم فى ذلك أن الدافع الخارجى المتمثل فى أنواع المكافآت الخارجية التى يحصل عليها الناشىء ، قد تفيـد فى استمالة الناشىء الى الانضمام لبرنامج النشاط الرياضى ، أو تطوير الأداء لفترات معينة ، ولكن لا تضمن الاستمرار فى الممارسة وتحقيق التفوق الرياضى للناشىء • ومن ناحية أخرى فان الدافع الداخلى المتمثل فى ممارسة الأداء الرياضىاقتناعا أنه يمثـل قيمة فى حد ذاته يكفل الاستمرار والممارسة فى النشاط الرياضى لأطول فترة ممكنة ، فضلا عن العطاء الكبير خلال عملية الممارسة أو التدريب •

لقد تأكدت أهمية الدافع الداخلى مقارنة بالدافع الخارجى فى نتائج العديد من الدراسات فعلى سبيل المثـال أظهرت نتـائج دراسة كل من « مارك » و « ديفيـد » Mark & David عام ١٩٨٤ التى أجريت على مجموعتين من الناشئين حيث اشتركت احداهما فى برنامج تدريبى يستخدم النقود كنوع من المكافأة نظير المواظبة على حضور جرعات البرنامج ، بينما المجموعة الثانيـة

خضعت لبرنامج تدريبى يماثل الأول ولم يعط لأفرادها أى نوع من المكافأة نظير المواظبة على حضور جرعات التدريب • وقد جاءت النتائج موضحة أن المجمـوعة التى أعطيت النقـود كنوع من المكافأة (الدافع الخارجى) كانت المجموعة الأقل فى مستوى التحصيل ، فضلا عن ارتفاع نسبة غياب أفرادها •

ان النتيجة السابقة قد تبدو منطقية فى ضوء الفهم الجيد لعملية الدافع الخارجى • ان الواقع العملى يوضح أن بعض الآباء أو المدربين يستخدمون مع النشء الصغير بعض الأساليب التى تعتمد على اعطائهم أنواعا مختلفـة من الاثابة نظير حضورهم لجرعات التدريب ، أو عندما يتحسن مستوى أدائهم • كما أن هنـاك نوعا آخر من الآباء أو المدربين يستخدمون أسـلوب العقاب أو التهديد مثل حرمان الناشىء من بعض المميزات عنـدما يخفق فى تحقيق المستوى المتوقع منه من الانجاز الرياضى • وقد يمتد الأمر الى العقاب البدنى لهـذا الناشىء • ان هذين الأسلوبين السابقين سواء ما كان يبـدو أنه يتسم بالناحية الايجابية (الاثابة) ، أو الجانب السلبى (العقاب) فانهما يقعان تحت مسمى الدافع الخارجى • ان نتيجة الأسلوب السابق حلوه ومره (الاثابة — العقاب) تولد لدى الناشىء فى كثير من الأحيـان الشعور بأن هنـاك مؤثرا خارجيا يدفعـه لممارسـة الأداء الرياضى ، أملا فى الحصول على الجـوائز أو المكافآت أو تجنبا من العقاب والتهديد • بمعنى آخر انه لا يمارس الأداء الرياضى اقتناعا وشعورا بالرضى والمتعـة ، وهذا ولا شـك يضعف من عزيمة الناشىء عن مواصلة واستكمال رحلة التدريب الرياضى وصعود سلم البطولة • ان الناشىء الذى يمارس الرياضة ويلازمه الشعور بأنه مضطر لذلك ، سوف لا يجد فى ممارسته المتعة والسعادة ، وربما يلاحقه الشعور بالقلق والضيق ، وقد يترجم ذلك الى رغبـة كامنة فى العزوف عن الممارسـة • وحتى فى حالة الممارسة فان دوافع الاحجام قد تزيد على دوافع الاقدام •

أما فيما يتعلق بالدافع الداخلى فان أهميته تبـدو منطقية من وجهـة التحليل النفسى لاحتياجات الانسـان ، فاذا أحسن اعداد وتصميم البرنامج الرياضى فيمكن أن يحقق الكثير من احتياجات الانسان التى تمثل فى حد ذاتها

عاملا هاما يدفع الناشىء نحو الممارسة والتـدريب اقتناعا بأن اشـباع هذه الاحتياجات يمثل قيمة لا تقل عن الحوافز الخارجية ان لم تفقها •

وعندما نتحدث عن تصنيف حاجات الانسان فاننا نواجه العديد من الأنظمة والطرق لتصنيف احتياجات الانسان ، ورغما عن أنه ليس هناك نظام واحد يتسم بالدقة الكاملة أو قابل للتطبيق لكل فرد وفى كل موقف ، بيـد أن أغلب حاجات الانسان تكون متشابهة ، مع وجود اختلافات فى درجة تفاصيل وعدد الفئات المستخدمة • ان الفاحص المدقق يلاحظ أن هناك اختلافات فى الرأى بين علماء النفس والاجتماع وغيرهم الذين سعوا حثيثا لتطوير العديد من النظريات والمفاهيم المتعلقة بأنماط الاحتياجات ، وأهميـة فئات الحاجات المختلفة • والتصنيف الأساسى للحاجات الذى نناقشـه يعتمد على الأهداف والسلوك القابل للملاحظة • وهنا فان الحاجات تجمع على أساس تشابه الأهداف أكثر من التشابه فى الحاجات المستدل عليها • ويعتبر ذلك المدخل الأفضل عند تناول موضوع الدافعية الذى نحن بصدده •

وعلى ضوء ما سبق يمكن تصنيف الحاجات الأساسية للانسان الى حاجات فسيولوجية ، وحاجات نفسية ، وحاجات اجتماعية •

وتشمل الحاجات الفسيولوجية : الطعام ، والراحة ، وحمـاية الذات ، والنشاط • والبرنامج الرياضى ولا شك يساعد على تحقيق حاجة الانسان الى النشاط والحركة بشكل مقنن • ان الناشئين يتوقون فرحة ورغبة الى الحركة والنشاط ، خاصة عنـدما يكون هذا النشاط موجها لانجـاز أو تحقيق غرض أو هدف معين • كمـا أن اللعب نفسـه يعتبر مجالا خصـبا لتحقيق الحاجات الفسيولوجية ، وان كان أثره أكثر وضـوحا وشـمولا للحاجات النفسـية والاجتماعية •

وتتضمن الحاجات النفسية الحب ، القبول ، الانتماء ، تقـدير الذات ، تحقيق الذات • وجدير بالذكر أن النمو النفسى يمكن أن يعتريه الخلل اذا لم تشبع مثل هذه الحاجات ، فى الوقت الذى نلاحظ فيه أن الاشتراك فى البرنامج

الرياضى يساهم ايجابيا فى اشباع العديد من الاحتياجات النفسية • فعلى سبيل المثال من المفيد أن يكون الناشىء عضوا فى جماعة مثل جماعة الفريق الرياضى فيشعر باشباع حاجته النفسية للانتماء • كما أن ممارسة الناشىء للنشاط الرياضى تساعد على تنمية مهاراته الحركية ، وتطوير قدراته البدنية ، وسوف ينعكس ذلك فى اشباع حاجته لتقدير ذاته ، فضلا عن تقدير الآخرين له • وفى مقابل ذلك فان الناشىء الذى يعانى من ضعف فى قدراته المهارية والبدنية من المحتمل أن يواجه خبرات الفشل فى مواقف اللعب وحتى مواقف الحياة المختلفة ، وينتج عن ذلك صعوبة تكوين نظرة مستقلة عن ذاته ، باعتبار أنها تمثل قيمة • لقد أظهرت نتائج الدراسات على سبيل المثال أن أفضل وأسهل الطرق لضمان النمو النفسى للنشء هو أن يتاح لهم فرصة النشاط والحركة واللعب •

وتجدر الاشارة هنا الى أن الحاجات الاجتماعية ترتبط الى حد كبير بالحاجات النفسية • وتشمل الحاجة للأمن ، والتفوق ، والاعتراف ، والانتماء • وحسبنا أن نشير هنا الى نتائج العديد من الدراسات التى أظهرت وجود علاقة موجبة بين مستوى الأداء الحركى والمكانة الاجتماعية للناشىء • بمعنى آخر فان الناشىء الذى يتميز بالتفوق فى مهاراته وقدراته الحركية والبدنية ، تكون فرصته أكبر فى تحقيق القبول الاجتماعى بين أقرانه • بل هناك من يذهب الى أبعد من ذلك ويرى أن أحد الأسباب الأساسية ان لم يكن أهمها لتألق الناشىء بين أقرانه ، هو تميزهم وتفوقهم فى المهارات الرياضية •

ان هناك بعض الناشئين يحققون قدرا كبيرا من الشعور بالأمان عندما يكونون أعضاء فى احدى الفرق الرياضية ، بصرف النظر عن كمية الوقت التى يمضيها فى المنافسة الفعلية • كما أن هناك من يشعرون بالأمان من خلال وصولهم الى التفوق الرياضى المتميز وتحقيق النجومية •

على ضوء ما سبق يتبين لنا الدور الهام للدافع الداخلى خاصة اذا ما أحسن اعداد البرنامج الرياضى مع مراعاة الحاجات النفسية للممارسين الناشئين ، سواء من حيث الحاجة للحب ، وتتمثل فى اتاحة الفرصة للناشىء

للحصول على الحب والعطف والقبول والصداقة ، أو من حيث الحاجة للتقــدير والاحترام وهى الحاجات التى ترتبط باقامة علاقات مشــبعة مع الذات ومع الآخرين ، وتظهر عنــدما يحقق النشاط الرياضى للناشىء التقبل والتقــدير ، واحترام الذات والمكانة وسط جمــاعة الفريق • كذلك تحقيق الذات من خلال ما يقدمه البرنامج الرياضى من فرص للانجاز والتفوق للمشتركين فيه • وحسبنا أن يتأكد المعنى السابق لأهمية الدافع الداخلى أن نعود مرة أخرى ونحلل دوافع الاستمرار فى ممارسة النشاط الرياضى ، وما هى أسباب العزوف وعدم الممارسة ؟ ان الفاحص المدقق يلاحظ أن أغلبها من نوع الدافع الداخلى •

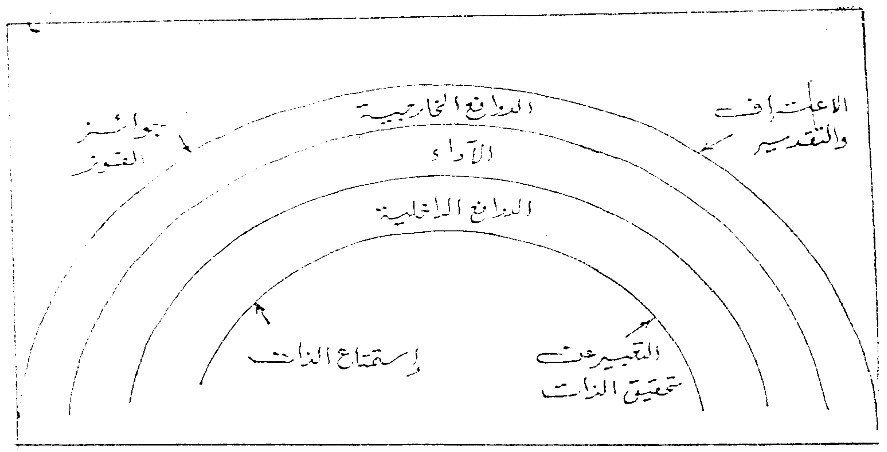
ان من الأهمية أن نؤكد هنا أننا لم نقصد من التحليل السابق أن نقلل من قيمــة الدافع الخارجى ، ولكن أردنا بدرجة أساسية أن نبرز أهميــة الدافع الداخلى ، حيث أن الواقع العملى من قبل المدربين وأوليــاء الأمور يظهر أن الاهتمام الأكبر يوجه للدافع الخارجى ، بينما لا يحظى الدافع الداخلى بالعناية والاهتمام اللازمين ، وليتذكر الآباء وأولياء الأمور دائما أن الدوافع مكتسبة ومتعلمة ، وانه فى وسعنا أن نربى النشء على التقــدير والشعور بقيمة الدافع الداخلى ، فكما يشير بعض علماء النفس الرياضى أن الأطفال لا يولدون ولديهم الحاجة للمكافأة ، وأنواع الاثابة المختلفة نظــير اجادتهم واجتهادهم فى الأداء الرياضى ، ولكن المجتمع وأسلوب التربيــة هما اللذان يكسبان هذه القيمــة للناشىء •

وقصارى القول أن العلاقة بين الدافع الداخلى والخارجى علاقة وثيقة ، وهما كالوجهان للعملة الواحدة كما يوضحها الشكل رقم (٢/١) • ولكن ما نلفت النظر اليه هو أن الدافع الخارجى لا يعطى ثماره دون وجود الدافع الداخلى ، فهو الأولى بالاهتمام والرعاية لتنمية الدافعية وخاصة لدى النشء ، كما أنه هو الذى يضمن الاستمرار فى الممارسة والتدريب لأطول فترة ممكنة •

ويتضح من الشكل رقم (٢/١) أن الدافع الداخلى يحدث أثنــاء الأداء ذاته ، ويتمثل فى شعور اللاعب بتحقيق ذاته من خلال الأداء ، فضلا عن الشعور

بالمتعة والرضا • ولا شك أن هذين الدافعين يلعبان دورا بارزا فى اقبال اللاعب على الممارسة ، والشعور بقيمة الأداء الرياضى •

كما يتبين من الشكل رقم (١/٢) أن الدافع الخارجى يحدث بعد الأداء ، ويتخذ أشـــكالا مختلفة من حيث الاعتراف والتقدير المعنـــوى ، أو المكافآت المادية ، ولا شك ــ كما يتضـــح من اتجاهات الأسهم ــ أنها تؤثر فى الأداء الرياضى • وهكذا فعندما يوجد الدافع الداخلى ، ويعضد ذلك بالدافع الخارجى فأن ذلك يمثل الوضع الأمثل لتنمية الدافعية نحو الأداء الرياضى •



شـــكل رقم (١/٢)

تفاعل مصادر الدوافع الداخلية والخارجية [١]

وربما يكون من المناسب أن ننهى هذا الفصل ببعض الارشادات الهامة التى تساعد الآباء على تنمية الدافع الداخلى والتى يمكن اجمالها فيما يلى :

(1) Robert N. Singer, Motivation In Sport, 1982, p. 53.

يجب أن يراعى الآباء ما يلى :

١ ــ تهيئة البيئة المناسبة حيث يجد الناشىء فى الأسرة الاهتمام بالنشاط الرياضى ممارسة وتشجيعا •

٢ ــ جعل ممارسة النشاط الرياضى ميزة خاصة له •

٣ ــ التدرج فى اتاحة فرصة الممارسة •

٤ ــ أفضل طريقة هى الملاحظة والتدعيم •

كما يجب أن يتجنب الآباء ما يلى :

١ ــ اجبار الناشىء على ممارسة النشاط الرياضى •

٢ ــ الاهتمام الزائد باشتراك الناشىء فى نشاط رياضى معين •

٣ ــ تهديد الناشىء •

٤ ــ تقديم الحافز الخارجى •

الباب الثانى

تنمية الدافعية للرياضيين

الوظيفـــة التوجيهيـــة للدافعيـــة

الفصل الثالث : تنمية التوقع وقيمة الباعث

الفصل الرابع : بنـــاء الأهداف

الفصل الثالث

تنمية التوقع وقيمة الباعث

١ ـــ مقــدمة

٢ ـــ التـــوقع

٣ ـــ تنمية التوقع

٤ ـــ قيمة الباعث

٥ ـــ تنمية الباعث

١ ـ مقـــــدمة

يحتل كل من التوقع Expectancy ، وقيمة الباعث Incentive - Value أهمية كبيرة لفهم الدافعية ودورها فى الأداء الرياضى •

ويعنى بالتوقع مدى تقدير اللاعب لاحتمالات نتـائج أدائه • أما قيمة الباعث فتعنى : الى أى مدى يمثل الهدف أهمية وجاذبية بالنسبة اللاعب • ومن الأهمية بمكان عند مناقشة التوقع وقيمة الباعث أن ننظر لهما باعتبارهما وجهين لعملة واحـدة وان أحدهما يكمل الآخر ، وينعكس ذلك فى ايجـاد الاهتمام والحماس الواضحين للاعب • وهذا الاهتمام وذلك الحماس يؤديان بدورهما الى اكساب اللاعب قدرا كبيرا من المثابرة والجـدية فى الأداء سواء أثنـاء عملية التدريب أو فى خلال المنافسة • فدرجة الدافعية تزداد مع زيادة قيمة الباعث وزيادة توقع النجاح •

٢ ـ التوقـــــع

أن توقع الشخص لنتائج معينة لسلوكه نحو موقف ما يعتبر محددا أساسيا وهاما لسلوك هذا الشخص نحو ذلك الموقف ، والأمر لا يختلف بالنسبة للاعب ، فاللاعب دائما يشـارك فى الأنشطة الرياضـية التى يتـوقع أنهـا تحقق لديه النتائج المرغوبة ، كما أنه يتجنب الاشتراك فى الأنشطة الرياضية التى يتوقع أنها لا تحقق له ذلك •

وتوجد اعتبارات ثلاثة هامة تؤثر فى التوقع ، ومن الأهميـة أن يلم بها المربى الرياضى (المدرب / المدرس) أو اللاعب نفسه حتى يتسنى فهم أهميـة

التوقع فى علاقته بالدافعية وتطوير الأداء الرياضى • والاعتبارات الثلاثة هى على النحو التالى :

أولا : العلاقة الوثيقة بين درجة (الممارسة أو التدريب) والنتائج •

ثانيا : اقتناع اللاعب بقدرته على انجاز الأداء •

ثالثا : ثقة اللاعب أن عملية الممارسة أو التدريب سوف تؤدى الى تحقيق النتائج المرجوة •

انه من الأهمية حقا أن يكون لدى اللاعب الاقتناع الكامل بأن الممارسة والتدريب لهما دورهما الأكيد فى تقدم أدائه ، وأنه لا سبيل للتقدم بالأداء وتحقيق التفوق الرياضى غير التدريب الجاد • ويجب أن يكون هذا الاقتناع موجودا لدى اللاعب خلال مراحل التدريب المختلفة ، بل لا نبالغ القول اذا أكدنا على أهمية وجوده أثناء كل جرعة تدريب ، ولحظة أدائه لكل تمرين معين • ان اللاعب الذى يراوده الشك أو بعضه فى أهمية التدريب لتحقيق أهداف من الممارسة ، أو عندما يعتقد أن التدريب لا يساعده على تحقيق الأهداف سوف تفتر وتقل دافعيته نحو التدريب • وذلك يعتبر شيئا منطقيا فلماذا يبذل الجهد ، ويتحمل العناء والتعب والمشقة مادام ليس لديه الاقتناع الكامل بأن هناك جزاء ينتظره وأهدافا سوف تتحقق • ان العلاقة الوثيقة بين درجة الممارسة أو التدريب والنتائج يجب أن يدركها اللاعب جيدا ، وذلك من خلال معرفته لقيمة ومغزى العمل الذى يؤديه أثناء التدريب • وكلما كان ادراك اللاعب لذلك واضحا ساعد ذلك على زيادة دافعيته والعكس صحيح • فالدافعية تقل عندما يخفق اللاعب فى ادراك الدور الهام الذى تساهم به كل جرعة تدريب فى تحقيق النتائج النهائية لمسابقات نهاية الموسم •

وجدير بالذكر أنه لا يكفى أن يكون لدى اللاعب الاقتناع الكامل بين درجة الممارسة أو التدريب والنتائج ، وانما يجب أن يكون لدى اللاعب الاقتناع بنفس الدرجة بمقدرته على انجاز الأداء ، وبلوغ أهدافه من خلال الجهد الجاد

والعطاء المستمر • وتتأثر درجة الدافعية للاعب الى حد كبير بمدى ثقته فى قدرته ومواهبه ، فاذا لم يكن لدى اللاعب الاقتناع والاعتقاد الراسخان بأنه يمتلك الموهبة فى تحقيق الأداء المطلوب منه ، والوصول للهدف الذى يسعى اليه ، فانه بالأحرى سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف• ويجب أن يؤخذ فى الاعتبار هنا أن التدريب والعمل الجادين لا يعوضان شعور اللاعب أنه يفتقد الموهبة والمقدرة ، فاللاعب الذى يعتقد أنه لا يمتلك القـدرة والاستعداد اللذين يساعدانه على انجاز الأداء سوف تقل دافعيته ، ومن ثم عطاؤه فى التدريب ، ويضع نصب عينه دائما استفهاما يثبط من عزيمته ، ويضعف من ارادته مؤداه : اذا كنت لا أمتلك المقدرة الكافية لانجاز الأداء وبلوغ الهدف فما قيمة بذل الجهد فى التدريب ؟ اننا لا ننكر أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتلكون قدرات واسـتعدادات أقل من أقرانهم ولكن يستطيعون من خـلال التدريب والعمل الجادين تعويض ذلك ويحققون تفوقا فى أدائهم ، قد يفضل أقرانهم ، وزملاءهم • ونؤكد هنـا على أهميـة أن يعوض اللاعب النقص فى قدراته أو استعداداته بالمزيد من المثابرة وبذل الجهد ، فهما وسيلتان ولا شك هامتان لتحقيق النجاح وانجاز الأهداف • ولكن يظل هذا اللاعب فى حاجة الى الاقتناع بأنه يتمتع بمقدار كاف من الموهبة والاستعداد ، اللذين يمكن تنميتهما من خلال التدريب الجاد • ان فقدان اللاعب الاقتناع بقدرته على انجاز الأداء يعنى توقع حدوث الفشل ، بمعنى آخر يعنى ضعف الدافعية •

ومما هو جدير بالذكر أن أغلب الأعمال التى يقوم بها الانسان سواء كانت تتسم بالجاذبية ، أو غير مرغوب فيها تحمل بين جوانبها ما هو ايجابى ، وما هو سلبى ، والأمر ينطبق على عملية التدريب الرياضى ، فاننا نتوقع أنه كما يشمل النواحى الايجابية فى بعض جوانبه التى تبعث الرضـا والسعادة للاعب ، فانه فى أوقات كثيرة قد يمثل مصدرا للشعور بالتعب والأرق والملل والآلام • كما أن طبيعة التدريب تتسم بأن المكافآت غير مأمونة التحقيق ، حيث من الصعوبة بمكان أن يضمن اللاعب أنه سوف يحقق المكسب بالمستوى الذى يأمله أو يحدده، نظرا لتداخل العوامل الكثيرة التى تؤثر فى الأداء ويصعب التحكم فيها • كما أن موعد انجاز المكافأة كما هو معروف فى مجال التدريب الرياضى من النوع غير

المباشر أو النوع المرجأ أن الذى يحدث بعد فترة طويلة تمتد شهورا أو حتى بضــع سنوات • ولا شك أن مثل هذه العوامل تجعل استثارة الحوافز لدى اللاعب ليست بالأمر اليسير تحقيقه •

ان اللاعب الذى يرى عدم وجود علاقة أكيدة بين التدريب الجاد ، وتحقيق التفــوق فى الأداء ، أو أن العــلاقة بينهما محــدودة سوف ينعكس ذلك فى سلوكه ، ويتضح فى عدم مواظبته وجديته فى التدريب • ولسوء الحظ فان مدركا خاطئا لدى الكثير من اللاعبين الناشئين منهم والكبار على السواء مفــاده أن التفوق والانجاز المتميز للمنافسة الرياضية لا يتطلب غير التركيز والدافعيــة وبذل أقصى جهد أثناء المنافسة ، وقد يكفى قدر متوسط من التدريب • وانه ليس هنــاك ما يدعو الى أهمية الاعداد الجيد والتدريب الشاق خلال مراحل التدريب المختلفة ، وهذا الاعتقاد يعنى أن التفوق الذى يحققه اللاعب ليس مرجعه الى التدريب الجاد ، وبذل أقصى جهــد ، ولكن سببه أساسا الاعداد النفسى الجيد أثناء المسابقة بالاضافة الى قدر متوسط من التدريب والاعداد • وربما يكون مرجع هذا المدرك الخاطىء لدى بعض اللاعبين عن عدم وجود علاقة وثيقة بين الجهد الذى يبذل فى التدريب ، والنتائج النهائية فى المسابقة — الى أن اللاعبين خاصة هؤلاء الذين يبدأون رحلاتهم التدريبية فى عمر مبكر يرون أن هناك عوامل غير التدريب تؤثر فى مستوى أدائهم • فعلى سبيل المثال يلاحظ أن عامل النضج البدنى قد يلعب دورا بارزا فى تقدم الأداء الرياضى فى مرحلة معينة ، فهناك لاعب قد ينتظم فى حضور جميع جرعات التدريب ، ويبــذل كل الجهد المطلوب منه بينما مقدار التقدم أو التحسن الذى يحققه قد يقل عن زميل له فى الفريق لا يبذل مثل هذا الجهد ، وانما سبب تفوقه أنه يتمتع بالنضج والنمو الواضحين لقدراته الجسمية والعضلية ، مما يجعل قدرته على التفــوق أفضل • ومكمن الخطورة فى المثال السابق أنه قد يتولد لدى اللاعب اقتناع بأن التدريب ليس هو الأساس فى تحقيق التفوق ، وانما توجد عوامل أخرى أكثر أهمية مثل النمو البدنى ومن ثم قد يركن اللاعب الى ذلك ، وينتظر اكتمال نموه البدنى والعضلى باعتبارهما السبيل لتحقيق التفوق الرياضى ، أما المثابرة وبذل الجهد فليس لهما قيمتهما المباشرة على تحسين الأداء الرياضى •

ويوجد سبب آخر يجعل الاقتناع لدى البعض أو الكثير من اللاعبين محدودا فيما يتعلق بالصلة الوثيقة بين التدريب الجاد والتفوق فى الأداء الرياضى • ويرتبط هـذا السبب بدرجة كبـيرة بطبيعة تعـلم واكتساب المهارات الرياضية الأولية ، حيث يلاحظ أن المهارات الأساسية يمكن اكتسابها بسهولة نسبية ، فضلا عن سرعة معدل التعلم ، ويكون نتيجة ذلك احساس المتعلم بسرعة معدل تقدم أدائه • وهذه الظاهرة تجعل الكثير من اللاعبين لا يدركون جيـدا مقدار الممارسة أو التدريب وعلاقتهما بالتحسن فى الأداء • ونتيجة لما سبق فعنـدما يتقدم الناشىء ، ويرتقى الى مستوى التدريب التنافسى حيث الحاجة لمزيد من الجهد لعملية التدريب ، فانه لا يستجيب لذلك على النحو المرضى ، ليس بسبب أنه غير مهتم بالتدريب الرياضى ، أو لأنه يفتقد الدافعية أو الرغبة أو التصميم ، ولكن ببساطة لأنه لم يكتسب الفهم والاحساس والادراك أو بالأحرى التوقع بأن التدريب الجاد هو العامل الأساسى فى تحسين مستوى أدائه •

وثمة عامل ثالث يزيد من ترسيخ ضعف العلاقة بين التدريب ومستوى الأداء لدى اللاعبين خاصة الناشئين منهم ، وهو أن التقدم فى مستوى الأداء فى غضون عملية التدريب قد لا يسهل ملاحظته • فكما نعلم أن فترات التدريب العنيف لا تسمح بأن يحقق اللاعب أفضل مستوى أداء له ، ولكنها مرحلة اعداد وترقب حتى تأتى مرحلة التهدئة ، أو الوصول للقمة قبـل المنافسة ، فيكون اللاعب فى أفضل مستوى رياضى له ، ومن ثم يحقق التقدم المتوقع منه • وحيث ان التحسن فى مستوى الأداء المصاحب أو أثناء التدريب العنيف المرتفع الشدة قد تصعب ملاحظتـه ، فى الوقت الذى يمكن للاعب الناشىء أن يحقق تقـدما ملموسا خلال بعض فترات الموسم التدريبى ليس بسبب التدريب الشاق ، وبذل الجهد الكبير ، ولكن نتيجة زيادة فترات الراحة ، فقد يتأكد للاعب الناشىء ، مرة أخرى مفهوم خاطىء مفاده أن الممارسة والتدريب لا يمثلان ضرورة أكيدة لتقدم وتطوير مستوى الأداء •

٣ ـ تنمية التوقع

أحد الأساليب الهامة لزيادة الدافعية للاعب ، هو اكسابه المعرفة والوعى بأسباب وأهمية التدريب ، وتزداد الحاجة الى ذلك خاصة مع الأنشطة الرياضية

التى تفتقد التشويق والمتعة، وكلما تضاءلت درجة الاستمتاع بعملية التدريب (يتوقف ذلك على نوع النشاط ، وشخصية وميول واتجاهات اللاعب) •

انه من الأهمية بمكان أن يدرك اللاعب أن الممارسة والتدريب لهما قيمتهما وأنهما بمثابة خطوة أساسية على الطريق لبلوغ الهدف • وانه ليس هناك سبيل بلوغ الهــدف غير ذلك • فعندئذ ولا شك سوف يوفر قدر أكبر من الدافعية للاعب •

ومما يجدر ذكره هنا أن الكثير من المدربين قد يتقنون وضع خطة التدريب استفادة من خبرتهم السابقة • واسترشادا بالأسس والمبادىء العلمية معا ، ولكن لا يعولون أهمية تذكر على مشاركة اللاعب فى وضــع خطة التدريب ، ولا يرون أن للاعب الحق فى ذلك • وهم فى ذلك ولا شــك يجانبهم الصواب الى حد كبير • انه من الأهمية أن يتيح المدرب للاعب فرصة المشاركة وأن يعرفه بالمبادىء الأساسية لخطة التدريب ، حتى يتسنى تكوين اتجاهات ايجابية نحو خطة التدريب • فاللاعب الذى يشترك فى البرنامج التدريبى يريد أن يعرف ماذا تقدم له خطة التدريب ؟ وما المتوقع منه ؟ ولماذا يجب أن يتبع هذه الخطة ؟ وعندما يجد اللاعب اجابات عن التساؤلات السابقة من المدرب فان ذلك يساعده فى الاعداد النفسى والتهيئة الذهنية ، وتكوين اتجاهات موجبة نحو البرنامج التدريبى ، وانعكاس ذلك فى زيادة درجة دافعيته • ان نتيجة ذلك يصبح اللاعب لديه ادراك ووعى بالواجبات المطلوبة منه ، ويتفهم الدور المنوط له القيام به • ويحدث للاعب الشعور بالالتزام والمسئولية نحو انجاز خطة التدريب بفاعلية وكفاءة ، ومن ثم انعكاس ذلك على تحسن أدائه •

ومن ناحية أخرى عندما يتجاهل المدرب مشاركة اللاعب فى وضــع خطة التدريب ولا يحرص على اكسابه المعرفة ببعض المبادىء الأساسية التى تجيب عن السؤال لماذا يؤدى اللاعب تدريبا معينا أو تمرينا ما ؟ فانه قد يحدث نتيجة لذلك اختلاف وجهات النظر ، وتتسع الفجوة فيما بينهما ، فما يراه المدرب هاما للارتقاء بمستوى أداء اللاعب ، يرى اللاعب أنه غير ذلك ، ويحدث نتيجة لذلك اهمال اللاعب أداء تدريبات معينة ، وقد يتغيب عن حضور التدريب • وسبب

تقصير اللاعب يرجع الى فقدان التوقع الجيـد بأن أداءه أو ممارسته تؤثر ايجابيا على تطوير مستواه نحو الأفضل فى غضون المسابقة . وقصارى القول أن المدرب يجب أن يتحمل مسئولية مشاركة اللاعب ، وأن يوضح له المبـادىء الأساسية لخطة التدريب . وأن ييسر على اللاعب ادراك وفهم الفائدة المرجوة من أداء تمرين معين ، أو الاشتراك فى جرعة التدريب . حيث ان اخفاق اللاعب فى فهم العـلاقة بين ما يؤديه من تدريبات والأداء الرياضى فى المسابقة ، قد يؤدى الى الشك وعدم الثقة فى قدرته بصرف النظر عن نوعية التدريب والجهد الذى يبـذله .

ان اللاعب فى غضون عملية التدريب سوف يراوده عاجلا أو آجلا أفكار تبحث عن اجابة مثل : لمـاذا استمر فى التدريب ؟ أو على الأقل لمـاذا أتدرب هذا اليوم ؟ وقد يتكرر ذلك مرات عديدة . وهنا ينصح اللاعب بأن يركز على العلاقة بين ماذا يفعل ؟ وما هى النتائج المتوقعة ؟ وفى هذا المضمار فان صـياغة هدف مثل الممارسة بغرض الاتقـان يمكن ترجمته الى نقـاط محددة يتذكرها دائما على النحو التالى :

— هذا التدريب سوف يساعدنى على تنمية القوة العضلية .

— كلما زادت درجة الممارسة لهـذا التمرين أصـبح الأداء للمهـارة أكثر آليـة .

— المواظبة على حضور جرعات التدريب تساعدنى على كسب البطولة .

— تدريبات التحمل سوف تساعدنى على تقبل ارتفاع التدريب .. الخ .

وهنا ينبغى أن نشير الى قيمة أن يكون توقع اللاعب لأدائه ايجابيا ، ومن الضرورى أن يهجر الأفكار السلبية التى قد تشغله وتعوق دافعيته نحو الأداء . بل، من الأهمية أن يتعلم اللاعب تشخيص ومعرفة النواحى السلبية التى تستثير لديه الشعور والتوقعات السلبية ، ثم يحولها الى نواحى ايجابية ، فعلى سبيل المثال عندما يراوده التفكير عن عدم بذل أقصى جهد ، ولا داعى لتحمل مشاق

التدريب ، فيجب أن يفكر فى البديل من حيث فوائد التدريب ، وأثر التدريب الجاد على تحقيق المكسب ، وأن يقارن بين لحظات الفوز ، والمشاعر السلبية الناتجة عن الهزيمة •

٤ ــ قيمة الباعث

سبق أن أوضحنا أن التــوقع والباعث يعتبران وجهين لعملة واحدة فى علاقتهما بدافعية اللاعب نحو الأداء الرياضى • وبناء على ذلك فان التوقع وحده ليس هو المسئول عن زيادة درجة الدافعية للاعب ، وانما يساهم معه وبدرجة أساسية قيمة الباعث بالنسبة للاعب • وفى هذا الصدد فان قيمة الباعث تعتبر شيئا نسبيا • فالشىء الواحد قد يعتبره البعض ذا قيمة كبيرة ، بينما هو عند البعض الآخر أقل أهمية وتتضاءل قيمته • فعلى سبيل المثال حصول اللاعب على ميدالية ذهبية لبطولة محلية قد تمثل قيمة كبيرة بالنسبة للاعب معين ، وهدفا يسعى ويأمل فى تحقيقه • وهى أمنية ثمينة غالية يتوق الى الوصول اليها • ولكن بالنسبة للاعب آخر فانها لا تحتل ذلك التقــدير ، وتقل قيمتها بالنسبة له ، وبالتأكيد فان مقــدار القيمة والتقــدير لتحقيق المركز الأول لبطولة محلية ، والحصول على الميدالية الذهبية سوف ينعكس فى مقــدار الجهد الذى سوف يبذله • ونتوقع أن زيادة الجهــد والعمل يقترنان بزيادة مقدار قيمة الباعث بالنسبة للاعب •

واذا اتفقنا على طبيعة العلاقة الوثيقة بين قيمة الباعث بالنسبة للاعب ، وأثر ذلك على زيادة الدافعية ، ومن ثم تحسن مستوى الأداء الرياضى فان السؤال الذى يفرض نفسه ويحتاج الى اجابة هو :

كيف يمكن زيادة قيمة الباعث ؟

والاجابة عن سؤال مؤداه كيف يمكن زيادة قيمة الباعث ؟ تتضمن مناقشة نقــاط ثلاث هى :

(أ) مقدار المكافأة •

(ب) نوعية المكافأة •

(جـ) توقيت المكافأة •

(أ) مقـــدار المكافأة :

يتوقع أنه كلما زاد مقدار المكافأة (العائد) تزداد قيمة الباعث بالنسبة للاعب ، فاشتراك اللاعب فى بطولة هامة يزيد من دافعيته نحو الأداء ، مقارنة بالاشتراك فى بطولة قليلة الأهمية • كذلك عندما ترصد مكافآت مالية (مادية) كبيرة وثمينة يتوقع أن تزيد من الدافعية بدرجة أكثر عندما يخصص قدر أقل من المكافآت المادية • وربما يفسر ذلك لنا هذا التسابق المجنون عنـد توقيع العقود مع بعض اللاعبين المحترفين ، وما ترصده بعض الفرق من مكافآت مالية باهظة عند الفوز •

(ب) نوعيـــة المكافأة :

تتأثر درجة الدافعية للاعب بنوعية العائد أو المكافأة • فكلما زاد تفضيل اللاعب لنوع المكافأة أثر ذلك على زيادة درجة الدافعيـة لديه • فالميداليـة الذهبية التى قد يحصل عليها اللاعب فى بطولة محلية قد تساوى من حيث الحجم القيمة المادية الميدالية الذهبية التى يحصل عليها فى بطولة أوليمبيـة • ولكن الميدالية الذهبية فى بطولة أولمبية ولا شك تزيد من قيمة الباعث بدرجة تفضل الميدالية الذهبية فى بطولة محلية • كذلك فان الفـوز أو المكسب الذى يحققه اللاعب مع منافس يكافئه فى المستوى يزيد من قيمة الباعث عندما يحقق الفوز على منافس أقل مقدرة وكفاءة •

(جـ) توقيت المكافأة :

يكون الدافع قويا ونشطا كلما كانت المكافأة أو التعـزيز لأدائه قريب الحدوث أى (مكافأة عاجلة) • بينما يكون الدافع ضعيفا وخاملا اذا ما تأخرت المكافأة أو التعزيز لأدائه (مكافأة مرجأة) •

وعلى ضــوء الفهم السابق لتوقيت المكافأة (العــاجلة — والمرجأة) أو (المباشر — وغير المباشر) فاننا نتوقع أن الدافعية الناتجة من الباعث سوف تزداد كلما أصبح هذا الباعث قريبا من اتخاذ الهدف • فعلى سبيل المثال عندما يقترب لاعب كرة القــدم من مرمى المنافس ، وتصــبح امكانية التسديد على المرمى وتسجيل الهدف قاب قوسين أو أدنى ، فاننا نتوقع أن يصبح الدافع لدى اللاعب فى هذه اللحظة أكثر قوة ونشاطا ، مقارنة اذا ما كان اللاعب نفسه يقوم بأداء مهارات تمرير الكرات لزملائه فى وسط الملعب • ومبعث قوة ونشاط الدافع لدى اللاعب ليس لأن تسديد الكرة فى المرمى أصبح وشيكا فقط (أى الحصول على الهدف) ، ولكن لأن تسديد الكرة فى مرمى المنافس وتسجيل الهدف يمثل قيمة • كذلك الحال فى مسابقات الجرى أو السباحة ، فاننــا نتوقع أن الدافع يزداد قوة ونشاطا لدى العداء فى آخر لفة حول المضمار ، وبالنســبة للسباح فى آخر طول يسبحه • كذلك عند أداء مجموعات التدريب الفترى ، فان نصيب المجموعة الأخيرة من زيادة مقدار الدافعية : يكون أكثر ، وأن اللاعب سوف يعطى جهدا أكبر فى الأداء •

ان المعنى السابق لتوقيت المكافأة يجب أن ينظر له على نحو أكبر وفهم أشمل فى عملية التدريب الرياضى ، فكلما زادت الفترة الزمنيــة بين الأداء وحصول اللاعب على المكافأة ، فان من الصعوبة أن يحتفظ اللاعب بالدافع قويا نشطا ، فالأهمية تقل عندما نؤدى أشياء معينة سوف يرجأ الحصول على العائد منها لفترات طويلة قد تمتد شهورا طويلة ، أو حتى بضــع سنوات • وربما لانبالغ فى القول أن نقرر هنا أن تلك من أهم المشكلات التىتعترض تنمية الدافعية لدى اللاعب فى مجال التدريب الرياضى ، حيث ان العــائد والمكافأة من عملية التدريب قد تتطلب شهورا عديدة (موسما رياضيا) • أو حتى بضع سنوات ، كما فى حالة اعداد اللاعب للاشتراك فى بطولات عالمية أو أوليمبية • ولكن يبقى التحدى أمام المدرب واللاعب متمثلا فى محاولة استخدام المكافأة العــاجلة أو المباشرة ، والابتعاد ما أمكن عن المكافأة المرجأة أو غير المباشرة •

ورغما عن أن المسابقات الرياضية تعتبر مصدرا خصبا للكثير من الحوافز المنشطة لسلوك اللاعب وتهيئته لتحقيق أفضل أداء ، بيد أن الأمر ليس كذلك

فيما يتعلق بالممارسة والتدريب ، بل لا نبالغ فى القول اذا قررنا هنا أن مصدر الحافز وزيادة الدافعية للاعب يعتمد الى حد كبير على توضيح العلاقة الوثيقة بين الممارسة (التدريب) ومستوى الأداء فى موقف المنافسة • ومن هنـا كان الحديث عن التوقع يرتبط الى حد كبير بالأداء فى المسابقة • كما أن دوره وقيمته تتضاءل نوعا ما فيما يختص بالتدريب الرياضى • ولكن الأمر يختلف بالنسبة للباعث ، فأهميته تزداد ، والحاجة اليه ضرورية وأكيدة فى غضون التدريب • وآية ذلك أن التدريب فى أغلب الأوقات يكون مصدرا للعطاء من قبـل اللاعب على أمل الوصول للهدف فى نهاية الموسم التدريبى ، وهذا النوع من العطاء له خصائصه التى قد تستـثير لدى اللاعب الشـعور بالملل أو التعب أو الألم أو الصراع النفسى • فالتدريب على مستوى المنافسـة والبطولة يتطلب من اللاعب العمل الشاق لساعات عديدة يوميا ، وقد تستمر على مدار السـنة كاملة • وقد يمثل ذلك نوعا من العبء البدنى والنفسى على اللاعب ، فهو ملتزم بأسلوب معين للمعيشة ، ونظام محدد للنوم ، فضلا عن تضحيته بالكثير من أنواع الأنشطة الأخرى التى قد تمثل له أهمية ، وجاذبية معينة • وعلى ضوء هذا فان التدريب الرياضى لا يحمل بين طياته مصادر الجذب والتشويق بصفة عامة ، ومن ثم فان اللاعب يحتاج دائما أن يبحث لنفسه عن بواعث تشـبع الدافع ، وحوافز تنشط سلوكه ، وتهيئه للعمل • وكلما أمكن جعـل التدريب شائقا وممتعا ، مصدرا للمكافأة وتنميـة الدافع الداخلى بحيث يتولد لديه الاقتناع بأن التدريب يمثل قيمة فى حد ذاته ، فضـلا عن كونه وسـيلة بناءة لتحسين مستوى الأداء ، فان تنمية الدافعية لدى اللاعب تصبح أكثر احتمالا وأكثر يسرا •

ان الدافع للأداء يأتى من الباعث أى مدى توقع اللاعب للعائد الذى ينتج عن أدائه لشىء معين • والواقع أن أهمية الباعث تزداد كلما زاد احتمال انجاز الهدف ـ قرب توقيت تحقيق الهدف ـ أما عندما يكون انجاز الهدف من النوع البعيد المدى أى يتطلب وقتا طويلا للوصول اليه ، فضلا عن عدم التأكد من امكانية تحقيقه ، فانه من الصعوبة بمكان أن نفترض امكانية احتفـاظ اللاعب بالمستوى المطلوب من الدافعية ، واقدامه على التدريب بجدية واخلاص ومثابرة

وليس فى حاجة الى التدليل هنا على أن الباعث فى مجال التدريب الرياضى من النوع المرجأ ، فالاشتراك فى المسـابقة أو البطولة لانجاز الهـدف وتحقيق المستوى المطلوب لاشباع الدافع يأتى بعد فترة طويلة من التدريب التى قد تمتد الى شهور عديدة أو بضع سنوات كما سبق أن أوضحنا ، كما أن النتائج المأمول تحقيقها غير مأمونة التنفيذ • الأمر الذى يزيد من أهمية البحث عن حوافز ملائمة ، ومتنوعة ، ومثمرة حتى يتسنى الاطمئنان الى استمرار الدافعية لدى اللاعب خلال مرحلة التدريب ، فضـلا عن اكساب اللاعب الاقتنـاع بأن التدريب له قيمة فى حد ذاته • وهنـا ينبغى أن نشير الى أن بعض اللاعبين العالميين أو الأوليمبيين قد يتدربون لسنوات عديدة • وهم يفعلون ذلك لتحقيق هدف أولى وأساسى ، وقد يكون الأمل الأوحد لهم ، وهو الفوز أو النصر • وكما هو معروف دائما أن الفوز أو النصر الكبير فى المسابقات هو نصيب العدد القليل من اللاعبين ، بينما الكثيرون لا يكون النصر حليفهم ، ويحدث نتيجة لذلك أن تذهب آمالهم وطموحاتهم أدراج الرياح • ولا شك سوف تزداد المشكلة تعقيدا كلما كانت نظرةاللاعب للتدريب الشاق لا تعدو أنه الوسيلة لتحقيق هذا النصر المفقود ، والأمل غير المأمون ، وأن التدريب لا يمثل قيمة فى حد ذاته • وقد نسير فى تحليل هذه الظاهرة الى ما هو أبعـد من ذلك عنـدما يوفق اللاعب فى تحقيق الفوز المنشود ، والنصر الكبير ، ولكن فى قمة النصر ، ومع نشوة الفوز الذى حققه قد ينتابه الشعور بخيبة الأمل ، بدلا من الشعور بالفخر والاعزاز ومكمن هذا الشعور السلبى هو اعتقاد اللاعب أن النصر الذى حققه ، وطال انتظاره لسنوات عجاف لا يستحق الجهد المبـذول ، والتضحيات التى قدمت ، وسنوات الانتظار الطويلة • وكم من الأبطال العـالميين انتابهم هذا الشعور السلبى فى قمة نصرهم وكم من لاعب مشهور اتخذ قرار اعتزاله بينه وبين نفسه فى ذروة عظمته لا لسبب غير أنه أدرك أن ما تم انجازه لا يستحق الجهد الذى بذله ، والعناء الذى تحمله • وآية ذلك كله هو النظرة القاصرة من قبل اللاعب الى عملية التدريب على أنها وسـيلة لتحقيق النصر والفـوز فحسب ، ويغمض عينـه عما يمكن أن يمثله التدريب بالنسبة له من مميزات أخرى تجعل منـه قيمة فى حد ذاته ، بالاضـافة الى أنه وسـيلة فعـالة لأهداف أخرى •

وقصارى القول أن هناك مسئولية كبيرة يتحملها المدرب واللاعب فى التخطيط المستنير لجعل التدريب مصدرا لتنمية الدافع الداخلى للاعب كأن يشعر بالرضا والمتعة نتيجة الممارسة والتدريب • وان اللاعب ينال حظا وفيرا من التقدير من قبل المدرب ، كما يحظى بالاستحسان والتقدير من زملائه فى الفريق • فهذا وغيره من الأساليب التى سوف نفرد لها مناقشات فى موضوعات متنوعة من هذا الكتاب تساعد على أن يرى اللاعب فى التدريب قيمة فى حد ذاته ، بالاضافة الى كونه وسيلة لبلوغ الأهداف •

٥ ـ تنمية الباعث

تعتمد تنمية الباعث على جعل عملية التدريب شيئا ممتعا كلما أمكن ذلك • وكلما أمكن التحقق من ذلك ، كلما ساعد على زيادة وتنمية الدافعية ، وفيما يلى مناقشة بعض العوامل المساعدة على تنمية الباعث لدى اللاعب على سبيل المثال لا الحصر •

أولا ـ تنوع التدريب :

يجب أن نشير هنا الى أن تكرار الأداء لمرات كثيرة ، وعلى وتيرة واحدة ، قد يؤدى الى شعور اللاعب بالملل والضجر ، مثله فى ذلك مثل المريض الذى يحتسى الدواء ، احساسا بالحاجة والضرورة ، وليس رغبة فيه • بينما التنوع والتغيير فى تخطيط البرنامج التدريبى ، وتصميم جرعة التدريب يحققان مبدأ المتعة والتشويق ، وذلك يمثل قيمة يعتد بها فى زيادة الباعث ، ومن ثم تحسن الدافعية •

ثانيا ـ مشاهدة اللاعبين ذوى المستوى العالى :

الواقع أن الكثير من اللاعبين قد يجدون أنفسهم وطموحاتهم فى مشاهدة الآخرين من الأبطال الرياضيين فى مواقف المنافسة ذات المستوى العالى • وقد ثبت أن هذا الأسلوب فى كثير من الأحيان يستثير حماس اللاعب ، بيد أن تأثيره عادة ما يكون لفترات زمنية قصيرة ، لذلك قد يكون من الأفضل أن

يعرض على اللاعب نماذج من جرعات التدريب للأبطال الرياضيين ، مع عرض النماذج المختلفة لأدائهم فى مواقف المنافسة، فذلك يحقق تأثيرا أفضل • وهكذا أقر العديد من الأبطال العالميين على فعالية هذا الأسلوب ، أثناء التدريب ، فضلا عما يكسبه هذا الأسلوب من تحسن فى الأداء ، وزيادة القوة والتحمل •

ثالثا — التدريب فى بيئة ملائمة :

تلعب البيئة التى يؤدى فيها اللاعب جرعات التدريب دورا هاما فى اكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا ، وبنفس القدر قد تثير لديه الشعور بالملل والضيق وعدم الرضا ، ولنضرب مثالا لذلك : فاللاعب الذى يؤدى تدريباته فى مضمار معد اعدادا جيدا ، يحيط به المنظر البديع من الأشجار والخضرة الجميلة ، والاضاءة الجيدة ، والأجهزة المستخدمة فى التدريب جديدة ••• الخ ، فلا شك أن ذلك سوف يساعد على تدعيم الدافعية للتدريب ، وذلك بعكس ما اذا تم التدريب فى مضمار لم يحسن اعداده على النحو السابق •

رابعا — يجب أن ينظر اللاعب للتدريب على أساس أنه شىء ممتع :

يمكن القول أن الفرق الأساسى بين العمل واللعب هو نظرة الفرد لطبيعة الأداء الذى يقوم به ، الأمر الذى يتطلب من اللاعب أن ينظر الى التدريب باعتبار أنه شىء ممتع ، يبعث لديه النشاط والحيوية ، ويستثير لديه التحدى ، بدلا من أن يرى فيه شيئا مملا ، وأنه شر لا بد منه ، ودواء يجب احتساؤه • وليس ثمة شك أن اللاعب عندما يغير من نظرته التشاؤمية القائمة الى النظرة التفاؤلية المبهجة ، سوف يلمس تحسنا واضحا وفروقا بينة •

خامسا — يجب أن يتذكر اللاعب دائما قيمة الممارسة والتدريب على أعضاء جسمه :

سبق أن أوضحنا أن التدريب يتسم فى الكثير من جوانبه بالعمل الجاد والشاق ، وأن كثيرا ما ينتاب اللاعب أثناء التدريب الشعور بالتعب والملل

نتيجة لزيادة الجهـد ، وزيادة التكرارات • وهنا ينصح دائما أن يتذكر اللاعب فائدة الممارسة ، وقيمة التدريب على أجهزة جسمه المختلفة ، فذلك يؤكد قيمة الممارسة كنوع من المكافأة فى حد ذاتهـا ، ومن ثم يتولد لديه دافع ايجابى نحو الأداء • ومن أمثلة ذلك عندما يشعر اللاعب أن أعضاء الجسم تتألم فيتذكر أن ذلك سوف يزيد من قوة عضلاته • وعندما يراوده الشعور بالارهاق والتعب ، فيتذكر أن ذلك سوف يساعده على تنمية التحمل الدورى النفسى ، ويزيد من مقدرته على مقاومة التعب ، وتحقيق مركز متقدم فى البطولة • وعنـدما يرى أن التمرين أصبح مملا ، فيتذكر أن ذلك يساعده على اتقان الأداء أثناء المباراة حيث لا يكون لديه الوقت للتفكير ••• الخ •

سادسا ــ بنـاء أهداف للتدريب :

رغما أن هناك فصلا خاصا فى هـذا الكتاب يتناول موضوع بناء الأهداف ، فان ما يهمنا هنا ليس نوعا من الحديث المعاد ، انما محاولة تأكيد أهمية دور تحديد الأغراض كأسلوب لتنمية الدافعية • وليس ثمة شـك أن استمرار اللاعب فى الممارسة والتدريب بفاعلية وكفاءة يظل مرهونا بمدى اقتناع اللاعب أن هذه الممارسة ، وهذا التدريب يمثلان نوعا من المكافأة والاثابة للجهد الذى يبذله •

الواقع أن فرصة المشاركة فى أنشطة ممتعة مع أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة ، تخدم كباعث قوى لتنمية الدافعية ، وهناك بعض الأشخاص الذين يمارسون النشاط الرياضى من هذا المنطلق الأساسى الترويحى • أما هـؤلاء الذين يمارسون النشاط الرياضى بهدف المنافسة والبطولة فهم لا ينشـدون تحقيق المتعة فحسب ، وانما يريدون بجانب تحقيق الاستمتاع أن يحصلوا على مكافأة نظير الممارسة ، وتتمثل عـادة فى التفوق الرياضى والأداء الممتـاز أثناء المنافسة • وفى هذا المضمار فان بنـاء الأهداف للتدريب يعتبر من أفضل الطرق والأساليب فاعلية لتنمية الدافعية للاعب • انه بمثابة المكافأة لأدائه ، فضلا عن كونه محكا موضوعيا يسمح للاعب دائما أن يتعرف على نواحى النقص التى تحتاج الى مزيد من الاهتمام والعناية ، ربما خـلال كل جرعة تدريب ، ولنا هنا حديث مفصل عن هذا الموضوع وذلك فى الفصل اللاحق من هذا الكتاب •

سابعا ـ التغلب على الأفكار التى تستثير الصراع النفسى للاعب :

يحدث فى الكثير من الأحيان أن يعانى اللاعب من أفكار تستثير لديه الصراع النفسى بين البدائل المختلفة ، وهنا ينصح اللاعب بعدم الاستسلام لمثل هذه الوساوس المنهكة لقواه النفسية ، المشتتة لمقـدرته على التركيز ، وفيما يلى بعض الأمثلة لهذه الأفكار التى تستثير الصراع النفسى للاعب وكيف يمكـن للاعب التغلب عليهـا :

ـ أحتاج الى مراجعة دروسى والمذاكرة الجيدة :

حقا ، يجب أن أستذكر دروسى على نحو جيد ، ولكن ليس هذا الوقت ، ولا المكان المخصـص لذلك •

ـ أرغب أن أكون فى غرفتى بالمنزل وأستمتع بالراحة والنوم :

انك لم تفعل ذلك ، لذلك ركز فيما تقوم به الآن •

ـ أريد أن أستمتع بأنشطة أخرى فى وقت الفراغ مثل أصدقائى :

اننى أضع نصب عينى أهدافا قيمة ، يجب أن أحققها من خلال الممارسة والتدريب وأن أبذل كل ما فى مقـدرتى •



الفصل الرابع

بنـــاء الأهــــداف

١ ــ مقـــدمة

٢ ــ تحــديد الهــدف

٣ ــ الشكل الهــرمى للأهــداف

٤ ــ الأهــداف النوعيــة

٥ ــ الأهداف كمقياس كمى للأداء

٦ ــ الأهــداف كخـــبرة نجــاح

٧ ــ الأهداف كتعبير واقعى عن الأداء

٨ ــ الأهــداف البـــديلة

١ ـ مقـــــــدمة

يحتل بنـــاء الأهداف أهمية كبيرة فى تنمية الدافعية لـدى اللاعب فى الأنشطة الرياضية المختلفة باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك • أما هؤلاء الذين يمارسون أو يتدربون لنشاط رياضى معين دونما أن يكون لديهم هدف واضـح يسعون لانجازه ، فمثلهم كمثل الشخص الذى يصوب بندقيته نحو هدف غير محـدد ، فقد يستمتع بصوت الطلقات التى تصدرها البندقية ، بينما لا يستطيع أن يفوز بأى نوع من الصيد •

ان الأهداف اذا ما أحسن بنـاؤها ، وأمكن تحديدها بأسلوب سـليم ، فانها ولا شك تساعد على توجيه سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغـايات المـأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية ، فضـلا عما تضمنه من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال رحلة التدريب التى قد تطول سنوات عديدة ، بل تجعـل هذه الرحـلة أكثر استثارة وأكبر متعـة •

وبقدر ما يمثله بناء الأهداف من أهمية فى تحقيق الدافعية نحو الأداء الرياضى ، بقـدر ما نجد أن هذا المصطلح يبدو معقـدا وغير واضح ، وربما مرجع ذلك أنه يستخدم ليعبر عن معـانى مختلفة ، فقد يعنى المسـتويات التى يتم انجازها ، أو الأنشطة التى تؤدى ، أو المكافآت التى يحصل عليها ، أو الحالات المرغوبة ، أو حتى الدوافع • بالاضـافة الى ما سبق فان الأهداف قد تشمل يوما واحـدا ، أو أسبوعا أو شهرا ، أو موسما تدريبيا ، أو أربع سنوات أو العمر التدريبى للرياضى أو حتى خـلال رحلة حياة الانسان كلها •

الواقع أن تحديد الأهداف المراد وضعها ، وما هى المدة المخصصة لكل هدف ليست بالشىء اليسير ، ولنحاول معا تحليـــل ذلك :

ان بعض اللاعبين قد يسارعون للاشتراك فى المنافسة الرياضية وفى ذهنهم أن يغنموا الجوائز والمكافآت المادية التى يكتسبها لاعب كرة القدم المشهور ، وبينما بعض اللاعبين الآخرين يكون الهدف من اشتراكهم فى المنافسة الرياضية هو الرغبـــة فى الفوز بالميدالية الأولمبية أو الميدالية الذهبية لاحدى البطولات العالمية ، أو حتى ميدالية لبطولة محلية ، فان هناك من اللاعبين من يشتركون فى المنافسة الرياضية بمحض الصدفة ، أو مدفوعين من الآخرين ، مثل هؤلاء الآباء الذين يحرصون على اشتراك أبنائهم فى نشاط رياضى معين ، أو المدربين الذين يرون فى بعض اللاعبين أنهم يتمتعون باستعداد طيب لتحقيق التفوق ويطلبون منهم المواظبة على التدريب والاشتراك فى المنافسات الرياضية •

وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة اللاعب لنشاط رياضى معين أو الاشتراك فى المنافسة الرياضية ، فان من الأهمية أن يراجع اللاعب نفسه ويعيد التفكير وأن يحـــدد بوضوح الى أين هو ذاهب ويجيب على الســـؤال الهام : ما هو الهدف من ممارستى لهذا النشاط ؟••

٢ ــ تحـــديد الهـــدف

اذا أراد لاعب ما أن يحقق أفضل استفادة من خبرة ممارسته لنشاط رياضى معين ، فمن الأهمية بمكان أن يدرك ويعـــرف الهدف الذى يســـعى لانجازه ، فحقا لا يستطيع هذا اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضـــية دون وجود اتجاهات واضحة المعـــالم تبـــين الهدف من الممارسة أو التدريب ، فاذا أراد هذا اللاعب تحقيق التمثيل الدولى المشرف ، أو الحصول على ميدالية عالمية أوليمبية ، سوف يختلف عما اذا كان الهـــدف هو انقاص وزنه ، أو الترويح والاسترخاء ، أو التمرين من أجل تحســـين الصحة العـــامة •

وقد يقول لاعب اننى لم أتعرف بعد على أى هدف يمثل سببا رئيسيا لاشتراكى فى هـذا النشاط الرياضى ، ربما لأنى أحب اللعب فقط • ولا بأس من ذلك فما دام قد بدأ الطـريق فانه يمكنه اثراء خبرة الممارسـة وتدعيمها من خلال تحقيق أهداف وغايات يسعى الى تحقيقها •

ورغما عن أن بعض اللاعبين قد يكون لديهم بعض الاتجاهات التى تحدد طريقهم نحو هدف معـين ، فقد يضـلون الطريق ويفقـدون البصـيرة نحو انجاز أو تحقيق ذلك الهـدف •

فعلى سبيل المثال عندما يشترك اللاعب يوميا فى التدريب ، فقد يصبح ذلك بالنسبة له عادة يوميـة لا أكثر ، كذلك عندما نلاحـظ أن بعض الآباء يصحبون أبناءهم ، ويدفعونهم نحو الممارسة والتدريب ، دون أن يقرر مثـل هؤلاء الأبناء هل يرغبون حقا فى ممارسة هذا النشاط الرياضى أم لا ؟ فهم يحضرون فقط فى ذلك الوقت المخصص للممارسة أو التدريب لأن وقته قـد حان وليس لأن لديهم الرغبة أو الدافع لذلك • وهـذا النوع من السـلوك السابق الذى قد نلاحظه لدى بعض اللاعبين وخاصة فى فرق الناشئين هو بالطبع ليس بالسلوك الايجابى الذى يضمن تحقيق التفوق أو الانجاز الرياضى ، ولكن فى الوقت نفسه ليس شيئا سيئا ، حيث قد يشـجع اللاعب على الانتظام وعلى العمل الجيد ، وقد يستثير لديه الحاجة للبحث عن أهداف يسعى الى تحقيقها من خلال أسئلة قد تراوده ، مثل : لمـاذا يؤدى هذا التدريب أو هذا النوع من الأداء ؟ وما هى فائدة ذلك ؟ وماذا يعنى أن أحقق أهدافا من خلال الممارسة ؟ وهى أسئلة لا شك أن البحث عن الاجابة عنها يوجه اللاعب الوجهة الصحيحة لتنمية الدافع الداخلى نحو النشاط الرياضى •

ان السؤال الأساسى الذى يجب أن يبدأ به أى لاعب هو أن يسأل نفسه ماذا أريد من ممارسة نشاط رياضى معين — سلة ، سباحة ، قدم ، تنس ••• الخ ؟ • وعندما يعرف اللاعب الاجابة عن ذلك السؤال بوضوح يمكنه أن يقرر المستوى الذى يريده ، وما هو المطلوب عمله لانجـاز هذا المسـتوى على أفضـل نحـو ؟ •

ولا شك أنه قد تكون اهتمامات اللاعب لممارسة نشاط رياضى معين هى الحصول على بعض المميزات الخارجية مثل المكافآت المالية ، الميداليات ... الخ ، وهنا من الأهمية أن توجه اهتمامات اللاعب نحو بعض المميزات الناتجة عن الممارسة ذاتها (تنمية الدافع الداخلى)(١) .

وهنا ينبغى أن نشير الى قيمة أن يحدد اللاعب بوضوح أسباب الاشتراك فى نشاط رياضى معين . وكلما زادت هذه الأسباب (الدوافع) انعكس ذلك على زيادة دافعيته نحو التفوق الرياضى . أما الاقتصار على أهداف محدودة ، أو هدف واحد ، مثل الحصول على بطولة محلية أو بطولة دولية ، فانها قد تفشل فى تحقيق استمرار الدافعية والاحتفاظ بها لدى اللاعب ، انه سوف يأتى الوقت عاجلا أو آجلا الذى سوف يعانى اللاعب فيه من بعض المظاهر السلبية الناتجة عن المجهود المضنى أو التدريب الشاق ، ويحتاج عندئذ الى الاجابة عن سؤال لماذا أفعل أنا ذلك كله ؟ وبالطبع الاجابة الشافية المقنعة على مثل هذا السؤال هى وجود أهداف عديدة ، تكون بمثابة تبريرات ومحركات تضمن استمرار الدافعية .

وقصارى القول ان الخطوة الأولى لبناء الأهداف هى أن يتعرف اللاعب على أسباب الاشتراك فى نشاط رياضى معين ، ما هى الأشياء التى يجب أن يحققها ؟ وما هى الأشياء التى يجب أن يحصل عليها ؟ وما هى الأشياء التى تمثل له جاذبية ؟ . وربما قد يحتاج اللاعب الى التفكير العميق ، فضلا عن الاستعانة بمدربه ، أو زملائه لتحديد تلك الأسباب . المهم أن يتذكر اللاعب دائما أنه كلما تعرف على أسباب وأنواع أكثر من المكافآت المنتظرة التى يمكن أن يحصل عليها نظير الممارسة والتدريب ، كلما ساعد ذلك على احتفاظ اللاعب بقدر أكبر من الدافعية . وهنا نلاحظ أنه ليس هناك أسباب تفضل الأخرى ، أو أن هناك أسبابا مثالية وأخرى غير مثالية ، ولكن يمكن أن نقول بقدر كبير من الثقة أن هناك أسبابا ملائمة للاعب معين وهى كفيلة أن تحرك

---

(١) يراجع الفصل الثانى من هذا الكتاب ، الخاص بالدافع الخارجى والداخلى .

دوافعه نحو بلوغ الهدف ، ويبقى المحك فى ذلك هو اللاعب نفسه الذى يرى أن السبب الذى يختاره يمثل باعثا يضمن استمراره وزيادة دافعيته •

ونعود فنكرر أنه لا يكفى أن يحــدد اللاعب الهدف الذى يصبو اليــه فحسب ، ولكن يجب أن يتعرف لماذا يريد أن يحقق هذا الهدف ، حتى لا يصاب بخيبة الأمل والاحبــاط حتى عندما يتحقق الهدف حيث لا يجد فيه اشــباعا لحاجاته •

٣ ـ الشكل الهرمى للأهــداف

تقوم فكرة الشكل الهرمى للأهداف على أساس تحويل الأهداف العــامة الى أهداف فرعية التى بدورها يمكن تقسيمها الى أهداف فرعية أخرى ، وهكذا حتى يكون لكل وحدةتدريب أو جرعة تدريب هدف فرعى ، ولكن يمثــل لبنة أساسية فى البناء الهرمى الشامخ للأهداف النهائية ، وان التقصير فى انجاز هذا الهدف الفرعى لجرعة التدريب ولا شك يؤثر على بلوغ الأهداف النهائية التى من المأمول تحقيقها • وقد عبر عن المعنى السابق لاعب الجرى العــالمى « برندان فوستر » Brendan - Foster عنــدما قرر من خلال خبرته المكثفة فى مجال التدريب لرياضة الجرى « بأن برنامج التدريب الجيد فى حد ذاته قوة دافعة نحو انجاز الهدف ، وأن اخفاق اللاعب فى انجاز الهدف الخاص لجرعة التدريب الواحد يعتبر شيئا يصعب تعويضه » •

ان التخطيط الجيد للأهداف الرئيسية والفرعية لبرنامج التدريب الرياضى يضمن الى حد كبير بلوغ اللاعب للأهداف بكفــاءة وفاعليــة والأهم من ذلك الشعور بالمتعة والرضا النفسى •

وهنا قد يتبادر للذهن كيف يمكن تصميم الشكل الهرمى للأهداف الذى يسمح بوجود أهداف أساسية وأخرى فرعية ؟ والاجابة على ذلك تتطلب أن يسأل اللاعب نفسه : ماذا أستطيع أن أفعل حتى يمكننى تحقيق الأهداف الرئيسية والتى هى عادة تكون من النوع الطويل المدى مثل الاشتراك فى بطولة عالميــة

أوليمبية ؟ فذلك الاستفهام يساعد اللاعب على تحديد هل الممارسة الحالية تخدم تلك الأهداف النهائية التى يأمل أن يحققها ؟ واذا كانت الاجابة بالنفى فان ذلك يساعد اللاعب على اعادة بناء أهدافه واجراء التعديل اللازم بما يضمن أن الأهداف المرحلية والممارسة الحالية تساعد على الوصول للهدف النهائى •

فعلى سبيل المثــال اذا أراد لاعب أن يحقق رقما أوليمبيا ، فقد يســأل نفسه ، ماذا أفعل لتحقيق ذلك ؟ وقد تكون الاجابة المنطقية من أول وهلة هو الجرى بأسرع ما يمكن • ثم يسأل نفسه ماذا يمكن أن أفعل حتى أستطيع أن أجرى المسافة المحددة للسباق بأسرع ما يمكن ؟ أو بمعنى آخر ماذا يمكن أن أفعل حتى أستثمر امكاناتى على أفضل نحو يضمن تحقيق الهدف ؟ وقد يحتاج الى الاجابة عن هذا السؤال أنه يحتاج الى تنميــة عنصر السرعة الحركية ، والقدرة العضلية والتحمل الدورى التنفسى ، والمرونة لمفاصل الجسم المختلفة تحسين التكنيــك للأداء ، فهم النــواحى الخططية ، تحسين الصــحة بصــفة عامة ••• الخ ، ومن ثم تصبح العناصر السابقة التى يحتاج اللاعب الى تنميتها بمثابة أهداف فرعية ، قد ينبثق عنها أهداف فرعية أخرى ، فعلى سبيل المثال تنمية المرونة لمفاصل الجسم المختلفة ، قد ينبثق منها أهداف فرعية مثل تنمية أنواع مختلفة من المرونة (الثابتة والمتحركة) ، أو تنمية المرونة لمفاصل الجسم المختلفة مع التركيز على مفاصل الجسم العاملة فى رياضــة الجرى ، والأخذ فى الاعتبار الأهمية النسبية التى يجب أن يختص بها كل عنصر من العناصر السابقة ، وفقا لدرجة أهميته فى الأداء مقارنة بالعناصر الأخرى • وبالطبع فان مثل هذه الأهداف الفرعية ، توزع على وحدات ، وجرعات تدريب البرنامج خلال الموسم التدريبى حتى يكون هناك هدف خاص لكل جرعة تدريب يومية تمثل لبنة فى بناء الأهداف ، اذا لم يؤدها اللاعب تؤثر سلبيا على بلوغ الهدف النهائى ، أما اذا أمكنه تحقيق الهدف الفرعى لهذه الجرعة التدريبية ، فان ذلك يمثــل خطوة على الطريق ، فطريق الألف ميل عادة ما يبدأ بخطوة •

٤ ــ الأهــــداف النوعيـــــة

سبق أن أوضحنا أن صعوبة تحقيق الأهداف فى المجال الرياضى تكمن فى أنها من النوع المرجأ البعيد المدى ، فقد يكون من الصــعوبة بمكان أن يحتفظ

اللاعب بالدافعية بينما الهدف المأمول تحقيقه يتطلب عاما كاملا ، أو أكثر من عام ، أضف الى ذلك أن هذه الأهداف من النوع غير مضمون التحقيق ، فى الوقت الذى يتميز فيه التدريب الرياضى بالعمل الجاد والشاق فى آن واحد •

وعلى ضوء ذلك تظهر أهمية الأهداف النوعية (المرحلية) بحيث توضح ماذا يمكن أن يفعل اللاعب الآن حتى يصل الى الأهداف النهائية البعيدة المدى ، فالشىء المنطقى ، أنه ليس فى مقدور اللاعب أن يحقق الفوز ببطولة محلية اذا كانت ستقام هذه البطولة بعد سنة ، أو أنها بطولة أوليمبية سوف تعقد بعد عدة سنوات ، ولكن يمكنه أن يحقق ذلك من خلال الأهداف النوعية (المرحلية) فرحلة الألف ميل كما يقول المثل تبدأ عادة بخطوة واحدة • ثم تأتى المواظبة والتدريب الجاد وانجاز الأهداف المرحلية لكل جرعة تدريب ولكل أسبوع فتجعل من الهدف النهائى شيئا محسوسا يمكن انجازه •

ان وجه الشبه كبير بين رحلة التدريب الرياضى للاعب ، والشخص الذى يتسلق الجبل ، فكلاهما يعتبر عملا شاقا يستغرق وقتا طويلا ، والتقدم قد يبدو فيهما ضئيلاً وصعبا • وكما أن الشخص الذى يتسلق الجبل قد يخطىء الطريق ، وأحيانا أخرى يفقد سيطرته ويهوى الى الأرض ، فان اللاعب الذى يضل أهدافه يخطىء الطريق أيضا ويضيع جهده هباء منثورا • ولا شك أن الشخص الذى يتسلق الجبل كلما كان لديه قناعة واعتقاد راسخان أنه سوف يصل الى قمة الجبل سوف يمنحه ذلك الطاقة اللازمة لبذل الجهد ، وتحمل الآلام لاستكمال رحالة صعود الجبل • وان كان فى وسعه أن يجعل عملية تسلق الجبل أكثر سهولة وأفضل استمتاع عندما يهتم برؤية المناظر الجميلة التى يمكن أن يراها أثناء تسلق الجبل • وأن يرى ما تم انجازه ، وماذا تبقى له من رحلة تسلق الجبل • وهنا يظهر الدور الهام الذى تقدمه الأهداف النوعية (المرحلية) حيث تسمح للاعب أن يدرك ما تم انجازه ، وهو واحد من أفضل السبل لتكملة رحلة التدريب للوصول الى الهدف النهائى •

ومما هو جدير بالذكر أنه كلما أمكن تحديد الأهداف النوعية بوضوح أكثر ، كلما ساعد ذلك على ارشاد وتوجيه اللاعب فى رحلته نحو بلوغ الهدف •

أما الأهداف غير الواضحة ، أو غير المحددة ، فتجعل اللاعب يضل الطريق • ويفقد البصيرة لبلوغ الهدف •

وفى سياق الحديث عن الأهداف النوعية ، تجدر الاشارة الى أن الأهداف ذات الصفة العمومية تفقد قيمتها فى الأداء العملى • ومن أمثلة الأهداف التى تتسم بالعمومية هى أن يصبح اللاعب أكثر ثقة بنفسه ، أو أن يصبح اللاعب قويا • أو نريد أن نحسن من اتجاهات اللاعب نحو التدريب الرياضى • ولكن الأهم هو أن نحدد ماذا يعنى اللاعب أن يكون أكثر ثقة بنفسه ، فهل نعنى بها أن يكون اللاعب مسترخيا قبل المنافسة الهامة مباشرة ، هل يتحدث بثقـــة فى نفسه ، هل نزيد من فرص الأداء الجيد والخبرات الناجحة التى تكسبه الثقة فى قدراته وامكاناته ••• الخ • وماذا يعنى أننا نريد من اللاعب أن يصبح قويا ، هل ننمى القوة المميزة بالسرعة ، أم تحمل القوة ، ثم ما هى العضلات المطلوب تنميتها ؟ هل عضلات الذراعين أم الرجلين أم الجذع • واذا كنا نريد أن نحسن من اتجاهات اللاعب نحو التدريب الرياضى ، فمن الصعوبة أن نعدل من اتجاهاته ، اذا لم نحدد مسبقا السلوك المراد تغييره فهـل المطلوب تغيير اتجاهات اللاعب بما يضمن المحافظة على مواعيد التدريب ، أو بما يضمن أن يقضى وقتا أطول فى الممارسة ، أو بما يحقق مبدأ طاعة المدرب ••• الخ •

وقصارى القول أنه كلما أمكن ترجمة الأهداف العامة الى أهداف مرحلية نوعية واضحة المعالم كلما ساعد ذلك على امكانية انجازها • وأنه من الأهمية أن يبدأ اللاعب مباشرة مراجعة أهدافه والتحقق هل هى نوعية يمكن أداؤها والتحقق منها ، اذا كانت الاجابة بنعم فالطريق الى الهـدف النهائى مأمون التحقق ، وأما اذا كانت الاجابة بلا فمن الأهمية أن يراجع اللاعب أهدافه وأن يجعلها أهدافا نوعية مرحلية ممكنة التحقق •

٥ ــ الأهــداف كمقياس كمى للأداء

يراعى أن تكون الأهداف واضحة المعالم ومحددة ويمكن قياسها ، وكلما كان الهدف مصاغا فى شكل كمى كلما ساعد ذلك على قياسه ، وكلما أمكن اللاعب

من انجاز أو تحقيق بعض الأهداف ، كلما كان ذلك مؤشرا لمدى التقدم الذى يصل اليه ، وكان ذلك محكا موضوعيا لمقارنة الأداء الراهن بالأداء المستهدف الوصول اليه ، ومن ثم الاطمئنان هل اللاعب يسير فى الطريق الصحيح أم لا . لذلك لا يكون من المستغرب أن الأهداف يمكن استخدامها كمحك للأداء الذى يأمل اللاعب أن يحققه . ومن أمثلة الأهداف التى تعتبر محكات لمستوى الأداء ذلك عندما يطلب من اللاعب أن يسجل ١٠ ثوانى فى مسابقة ١٠٠ متر عدوا ، أو أن يقفز بالزانة ارتفاع ٥ أمتار أو أن يركل الكرة مسافة تزيد عن ٥٠ مترا نحو المرمى ... الخ . فهذه المستويات ولا شك يمكن أن تعبر بوضوح عن تقييم أداء اللاعب ، وتحديد مدى التقدم الذى يحققه ، وتكسب اللاعب الشعور بالانجاز لما حققه .

وربما يكون من المناسب بدلا من أن نقترح هـدفا يتضمن « تحسـين أداء اللاعب فى الممارسة » فمن الأفضل أن نقول اشتراك اللاعب على الأقل فى تسع جرعات تدريب من جرعات التدريب العشرة المخصصة فى الأسبوع ، وبدلا من أن نقترح هدفا يتضمن « الجرى مسافة أكبر » أن نقول أن يجرى اللاعب مسافة ٣٠ كيلو متر فى الأسبوع . وبدلا من أن نقترح هدفا يتضمن تطوير الأداء فى تسديد الكرة على المرمى لمسافات طويلة أن نقول « ركل الكرة خمسة أهداف ناجحة من مسافة ٣٠ مترا أو ٣٥ مترا . أو ركل الكرة ثلاثة أهداف لمسافة أكثر من ٤٠ مترا على الأقل ثلاثة أيام فى هذا الأسبوع ... الخ » .

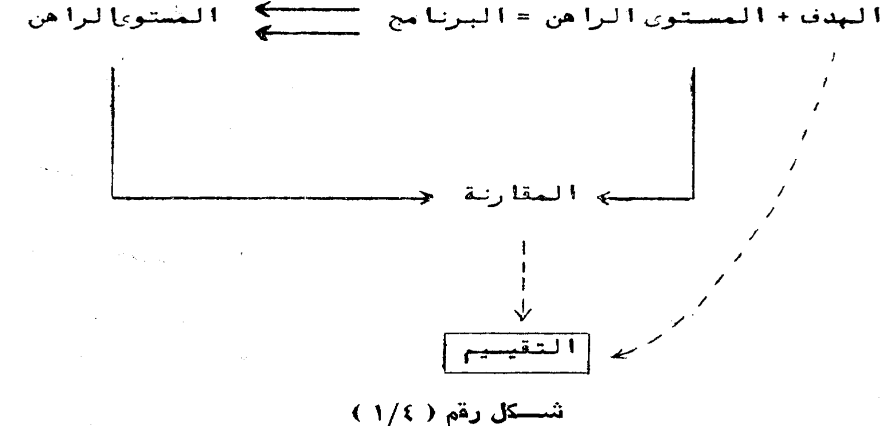
ونعود فنكرر أنه لا يكفى أن يحدد اللاعب الهـدف الذى يصبو اليـه فحسب ، ولكن من الأهمية أن يتعرف لماذا يريد أن يحقق هذا الهدف ، حتى لا يصاب هذا اللاعب بخيبة الأمل والاحباط عنـدما حتى يحقق الهدف ولكن لا يجد فى انجازه أو تحقيقه اشباعا لحاجاته التى يهدف الوصول اليها .

٦ ـ الأهـداف كخبرة نجـاح

سبق أن أوضحنا أهمية أن تكون الأهداف نوعية ، كما ركزنا على أهمية أن تصاغ الأهداف بشكل كمى يمكن قياسه خلال اطار زمنى معين ، والسؤال

الذى يفرض نفسه ويحتاج الى اجابة الآن هو : ما هو مستوى الأداء الذى يقترح أو يفترض أن يصل اليه اللاعب ؟ أو بمعنى آخر : ما هو مستوى الهدف الذى يسعى اللاعب الى انجازه ؟ ان الاجابة على السؤال السابق تتلخص فى أهمية أن تصاغ الأهداف بمستوى يضمن تحقيق خبرة النجاح ، فكما هو معروف أن كل انسان فى هذه الحياة يرغب فى تحقيق النجاح دائما فى جميـــع أعماله وسكناته ، حيث ان النجاح يأتى بالمزيد من النجاح ، فالانسان الذى ينجح فى تحقيق شىء معين يبعث لديه الرضا والاستمتاع لتكرار هذا النوع من الأداء ويكون لديه قدر أكبر من الدافعية والثقـــة فى النفس ، وهكذا الحال بالنسبة للأداء الرياضى •

وحتى يتسنى تحقيق خبرة النجاح وتهيئة الفرص المناسبة فان التخطيط للبرنامج يجب أن يشمل بالاضافةالى بناء الأهداف اقتراح أسلوب مناسب لتقييم ما يتم انجازه من تلك الأهداف • وقد عبر كل من « مك كليمنتس » McClements و « بوتريل » Botterill ١٩٨٠ عن المعنى الســـابق فى الشكل رقم (١/٤) •



شـــكل رقم (١/٤)
العلاقة بين الهدف وتقييم الأداء [1]

---

(1) James D. McClements and Cal Botteril, Goal Setting and Preformance, 1980, p. 270.

ويتضح من الشكل رقم (١/٤) أن عملية التقييم عملية مستمرة ، وهى تعتمد بدرجة أساسية على المقارنة بين المستوى الراهن للاعب ، والمستوى الذى يسعى الى تحقيقه أى الهدف من الأداء ، كما يوضح الشكل أن المستوى النهائى للأداء المراد الوصول اليه يتحقق من خلال برنامج يعد لهذا الغرض مسترشدا بالأهداف ، وأن عملية التقييم أساسا تعتمد على المقارنة بين المستوى الراهن لأداء اللاعب والمستوى النهائى الذى وصل اليـه فى ضوء الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها • ولا شك أنه كلما أمكن الوصول الى الهدف أو الاقتراب منه كلما أوضح ذلك مدى الاقتراب من خبرة النجاح •

كما يوضح الشكل رقم (١/٤) أن التقييم يعتبر جزءا من عملية التخطيط ، ومن ثم يجب أن يكون كل هدف مقترح يمكن قياسه ومن ثم تقييمه ، وفى هذا الصدد فان التقييم ليس عملية تتم فى نهاية الموسم الرياضى فحسب ، ولكن هو عملية مستمرة خلال الموسم الرياضى كله ، الأمر الذى يؤكد مرة أخرى أهمية وقيمة تحويل الأهداف العامة الى أهداف نوعية مرحلية ، بما يضمن أن تكون عملية التقييم عملية مستمرة وذات خبرة ايجابية للاعب •

ومما هو جدير بالذكر أن وضع الأهداف حتى تمثل خبرة نجاح تحتاج أن يأخذ المدرب أو اللاعب أو كليهما معا فى اعتبارهما عوامل كثيرة نذكر من أهمها على سبيل المثال لا الحصر ما يلى :

(أ) مستوى أداء اللاعب :

فمن العوامل الأساسية والهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عنـد صياغة الهدف مستوى أداء اللاعب الراهن ، ومستوى الأداء خلال سنوات العمر التدريبى اذا أمكن • ومن ثم يقترح الهدف النهائى فى ضـوء المعرفة السابقة لقـدرات اللاعب • ويطلق على ذلك الهدف النهائى الهدف الطـويل المدى ، الذى يجب أن يترجم الى أهداف فرعية قصيرة المدى تعتبر بمثابة أهداف مرحلية أو وسطية للهدف النهائى •

(ب) مدى التزام اللاعب نحو انجاز الهدف :

يعتبر هذا العامل من العوامل الهامة التى تلعب دورا أساسيا وهاما فى التخطيط لبناء الأهداف • وان كان هذا العامل لا يحظى بالاهتمام والعنــاية الواجبين من قبــل المدربين أو حتى اللاعبين عنــد التخطيط لبناء الأهداف • ويعتبر المحكان الهامان والأساسيان للتعبير عن مدى التزام اللاعب نحو انجاز الهدف هما كمية الوقت الذى يخصصه اللاعب من الممارسة والتدريب لانجاز الهــدف ، ودرجة المجهــود الذى يبذله اللاعب أثنــاء الممارسة والتــدريب لتحقيق الهدف •

(جـ) الامكانات المتاحة :

ويعنى بها الامكانات المادية والبشرية على السواء التى تؤثر فى التخطيط وامكانية انجاز الهدف ومن أمثلة ذلك :

١ ــ مدى كفاءة وتأهيل المدربين •

٢ ــ مدى توفر التمويل المادى •

٣ ــ المنافسات المتاح الاشتراك فيها •

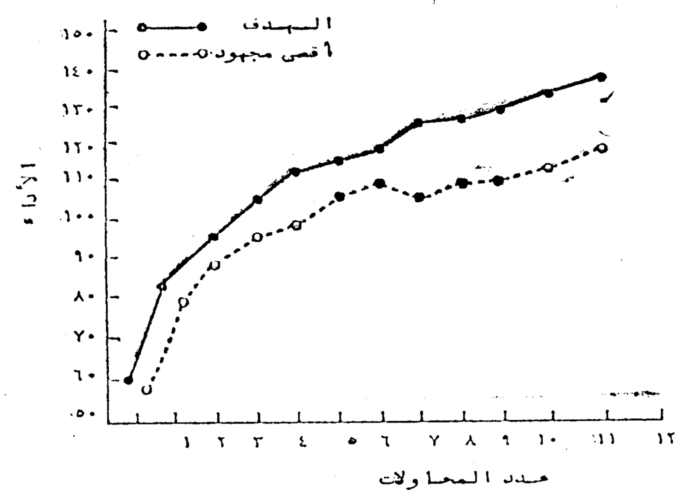
٤ ــ صلاحية وملاءمة البيئة التى يتدرب فيها •

٧ ــ الأهــداف كتعبير واقعى عن الأداء

وضع الأهداف بشكل واقعى يعتمد بدرجة كبيرة على فهم امكانات وقدرات اللاعب ، ومعرفة الطاقة الكامنة لهذا اللاعب والتى يكون فى استثمارها تحقيق أقصى تقدم يمكن أن يحققه هذا اللاعب • ومما لا شك فيه أن ذلك ليس بالشىء اليســير ، ففى كثير من الأحيــان يلاحظ أن بعض اللاعبــين يعتقدون أنهم يدركون جيدا استعداداتهم ، أو أن المدربين يدعون المعرفة الكاملة بقــدرات لاعبيهم ، ولكن الحاصل يكون غير ذلك •

ويعتبر المدخل الموضوعى لوضع أهداف واقعية تسمح للاعب أن يبـذل أقصى ما فى وسعه ، كما تساعده على انجاز الهدف هو مراجعة معدلات التحسن فى الأداء السابق للاعب ، مع الأخذ فى الاعتبـار مدى التزام اللاعب نحو تحقيق الهدف . ثم يقترح أن يوضع الهدف بحيث يزيد على المستوى النهائى للأداء بحوالى ١٠ ٪ ، وهكذا يرى « روبرت سنجر » Robert Singer

ويوضح الشكل رقم (٢/٤) أن الهدف النهائى يزيد عن أقصى مستوى أداء للاعب بحوالى ١٠ ٪ .



شكل رقم (٢/٤)

يقترح الهدف بحيث يزيد بمعدل حوالى ١٠ ٪
عن أقصى أداء يتوقع أن يحققه اللاعب

ومن ناحية أخرى فان هنـاك آراء ترى أن واقعيـة الهدف بما يسمح باستثماره طاقة اللاعب كأفضل استخدام تتطلب أن يكون حجم الزيادة المقترح للأهداف يعتمد على مدى التقدم أو التحسن الذى يحققه اللاعب فى غضون

(1; Robert N. Singer, Motivation In Sport, 1980, p. 49.

فترة معينة • فاذا كانت هذه الفترة تشهد تحسنا واضحا فى أداء اللاعب فمن المناسب عندئذ اقتراح أهداف تعكس هذا التقدم السريع ، أما اذا كان التقدم بطيئا ، وكان هناك توقع لصعوبة حدوث التقدم للاعب فيجب أن يراعى ذلك فى وضع الهدف بحيث يكون المطلوب من مقدار التحسن أو التقدم محدودا أيضا •

فعلى سبيل المثال فان مرحلة التدريب للناشئين المبتدئين قد تشهد تقدما ملموسا وسريعا خاصـة عند اكتساب المهارات الأساسية ، وبينما نلاحظ فى بعض الألعاب الرقمية مثل ألعاب القوى ، أو السباحة أن المستوى الرقمى قد يتحسن لدى الناشىء خلال الموسم الرياضى بشكل ملحوظ فمن السهل تحطيم الكثير من الثوانى ، فان الأمر ليس كذلك مع اللاعبين ذوى المستوى العـالى حيث يكون مقدار التقدم محدودا • ويكفى هنا أن نسوق مثالا يوضح ذلك فى احدى بطولات العالم فى السباحة عنـدما استطاع السباح « فرد تيـلر » Fred Tyler أن يفـوز على منافسـه « لى انجسترائد » Lee Engstrand فى سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع وقد سجلت لوحة اعلان النتائج واحد على ألف من الثانية فرق بينهما ، بينما سجلت الساعة الالكترونية واحد على عشرة آلاف من الثانية • أى أن محك الفوز هنا كان لجزء من عشرة آلاف من الثانية •

والمعنى المستفاد من المثال السابق هو أهمية أن يقترح الهدف حتى يكون فى اطار واقعى فى ضوء الأداء السابق للاعب ، ومعدل التحسن ، ويعتبر معدل التحسن هذا أمرا نسبيا يختلف باختلاف فترات التدريب ، ودرجة اتقان المهارة • كما أنه من الأهمية بمكان أن يظهر الهدف مقدار التحسن حتى ولو كان طفيفا لكى يمثل خبرة نجاح لدى اللاعب • وفى نفس الوقت عند الحديث عن واقعية الهدف فمن الأهمية أن نذكر هنا أن الواقعيـة لا تعنى أن يكون الهدف فوق مقدرة اللاعب بحيث يصعب الوصول اليه كذلك يجب ألا يكون من السـهولة بالدرجة التى لا تستثير الدافع والتحدى لدى اللاعب •

٨ ـ الأهـداف البـديلة

من الأهمية بمكان أن يضع اللاعب أمامه أهدافا عديدة ويكون البعض منها بمثابة البديل اذا لم يتحقق البعض الآخر • ان الأداء الرياضى للاعب يجب

أن يكون أكبر من الحصول على ميدالية ، أو شهادة تثبت التفوق والنجومية للاعب معين • ولسنا هنا فى مجال التقليل من قيمة الميدالية الذهبية أو النجومية فى مجال الأداء الرياضى سواء كان ذلك على المستوى المحلى أو الدولى ، ولكن ما نريد أن نؤكد عليه هنا هو أهمية أن يكتسب اللاعب اتجاهات ايجابية نحو الأداء الرياضى بحيث لا يكون المكسب أو الفوز فقط هو الأساس لتقييم أدائه والوصول الى الهدف ، لأنه كما سبق أو أوضحنا أن الأهداف للتفوق الرياضى ليست دائما من النوع المأمون التحقيق ، فضلا عن أن التفوق أو المكسب هو عادة نصيب القليل من اللاعبـــين ، الأمر الذى يعنى أن اللاعب اذا رأى فى الممارسة هدفا واحدا فقط هو تحقيق المكسب ، أو تحطيم الرقم القياسى ••• الخ ثم تأتى الرياح عكس ما تشتهى السفن ويفشل فى تحقيق ذلك فليس معنى ذلك أنه قد خسر كل شيء ولكن من الأفضل أن تكون هناك أهداف بديلة تزيد عن المكسب والخسارة بحيث تكون بمثابة تعويض للاعب ، كما تمثل دافعا لاستمراره فى الأداء ، ومن العوامل التى تساعد اللاعب على اقتراح أهداف بديلة ، أن يتذكر دائما الفوائد والقيم التى يمكن أن تعود عليه نتيجة الممارسة والتدريب ، ويجعلها ضمن الأهداف البديلة ، مثال ذلك : الشعور بالرضـــا والمتعة نتيجة الممارسة ، تحسن الصحة واللياقة ، تكوين الصداقات ، السفر للخارج ••• الخ أن وضع أهداف بديلة غير جامدة تساعد اللاعب ولا شك على استكمال رحلة التدريب بقدر أكبر من الدافعية وبدرجة أكثر من الثقة •

الباب الثالث

الاستثارة الانفعالية للرياضيين

الوظيفة التنشيطية للدافعية

الفصل الخامس : الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى

الفصل السادس : مصادر الاستثارة الانفعالية فى النشاط الرياضى

الفصل الخامس

الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى

١ ــ مقـــدمة

٢ ــ الاستثارة الانفعالية

٣ ــ علاقة الاستثارة الانفعالية بالأداء الرياضى

٤ ــ الاستثارة الانفعالية للأنشطة الرياضية

٥ ــ بعض العوامل المؤثرة فى الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى

١ ـ مقـــــــدمة

سبق أن تحدثنا فى وظيفة الدافعية ، وأوضحنا أنهـا يمكن تلخيصها فى وظيفتين أساسيتين : هما الوظيفة التوجيهية ، تلك التى ترتبط بتوجيه اللاعب نحو تحقيق هدف معين ، والوظيفة التنشيطية تلك التى تختص بالسلوك الذى يعد وينشط أو يستثير اللاعب عند الأداء ، أو ما يمكن أن نطلق عليه الاستثارة الانفعالية •

ولا شك أن النشاط الانسانى المدفوع هو نشاط يتضمن طاقة ، وهذه الطاقة تؤدى بدورها الى اثارة الكائن كله للنشاط ، فما الذى يزودنا بالطاقة ؟ ليست المنبهات ولا شك لأن المنبهات لا تفعل شيئا بخلاف اطلاق الطاقة ، ورغما عن أن الحاجات الداخلية تولد التوترات ، الا أنها لا تسهم فى اعطاء الطاقة ، بل هى فقط تقود أو توجه تفريغها •

ويتمثل الدور الرئيسى الايجابى للاستثارة الانفعالية فى امداد اللاعب بالطـاقة Energy الضرورية للأداء ، حيث من المتوقع بصفة عامة أن اللاعب الذى يشعر بقدر أكبر من الاثارة الانفعالية يكون لديه قدر أكبر من الطـاقة يمكن اخراجها أثنـاء الأداء أو فى المنافسة ، مع أهميـة الأخذ فى الاعتبار أن الطاقة تشمل الطاقة البدنية ، والعقلية والانفعالية ، وأن مقدار الطاقة فى علاقته بالأداء الرياضى يتأثر بطبيعة شخصية اللاعب ونوع الأداء الرياضى •

٢ ـ الاسـتثارة الانفعاليـة

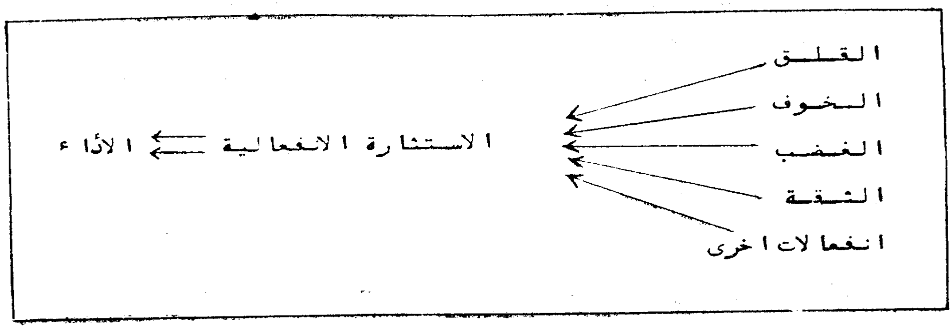
قد يكون من المناسب هنـا أن نتعـرض لمعنى الانفعـال Emotion فنشير الى أنه حالة نفسية ذات صفة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية

سريعة ، وبحركات تعبيرية كثـيرا ما تكون واضحة أو عنيفة ، وبينما يستعمل بعض علماء النفس لفظى الانفعال والدافع للتعبـير على نفس الظاهرة ، فان البعض الآخر يفضل التمييز بينهما وذلك بقصر الانفعال على وصف الاستجابات حين تصطبغ بصبغة (وجدانية) أو (غير معرفية) • أما الدافع فهو (كالمثير) من فئة العوامل التى تؤثر فى هذه الاستجابات ، ومعنى هذا أن الدافع قد يؤدى الى حدوث استجابات معرفية أو وجدانية ، وفى الحالة الأخيرة تسمى الاستجابات انفعالات • فلا يصح أن يقال دافع الخوف ، بل انفعال الخوف ، ولا يقال دافع القلق بل انفعال القلق ، رغما عن أن انفعال الخوف أو انفعال القلق يمكن أن يسهم كل منهما فى زيادة الدافعية نحو الأداء •

أما معنى الاستثارة الانفعالية Arousal أو الطاقة Energy فهما مصطلحان يستخدمان على نحو مترادف ، وهما بمثـابة مصطلحين عاميين ، وليس من الضرورى أن يشيرا الى انفعالات نوعية معينة • وان كانت أنواع الانفعالات المختلفة تمثل مصـدرا أساسيا للاستثارة الانفعالية فعلى سبيل المثـال يعرف « وليام وارن » William Warren عام ١٩٨٣ الاستثارة الانفعالية بأنها عبارة عن : « كمية الانفعال التى يمتلكها الرياضى للمنافسة » ، كما يشير « ديفيد كاوس » David Kauss عام ١٩٨٠ الى أن الاستثارة الانفعالية خاصة فى مجال الأداء الرياضى هى نتاج انفعالات نوعية عديدة ، ويؤكد أنه رغما عن امكانية وضـع قائمة كبـيرة من الانفعالات الا أن أهمها فى ضوء ما يتوفر لدينـا من معلومات فى الوقت الحاضر ، فضلا عن أن لها دورها الواضح فى زيادة درجة الاستثارة أو الطاقة نحو الأداء الرياضى هى انفعالات القلق والخوف والغضب والثقة ••• الخ • شكل رقم (١/٥) •

٣ ـ علاقة الاستثارة الانفعالية بالأداء الرياضى

ربما أمكن قبل أن نسترسل فى الحديث عن العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى أن نستعرض ملخصـا لنظريتين ، أو فرضـين أساسيين لهما شيوعهما فى مجال العلاقة الاستثارية الانفعالية والأداء بصفة عامة ، والأداء الرياضى بخاصة ، وهما نظرية المنحنى المقلوب ، ونظرية الحافز •



شكل رقم (٥/١)

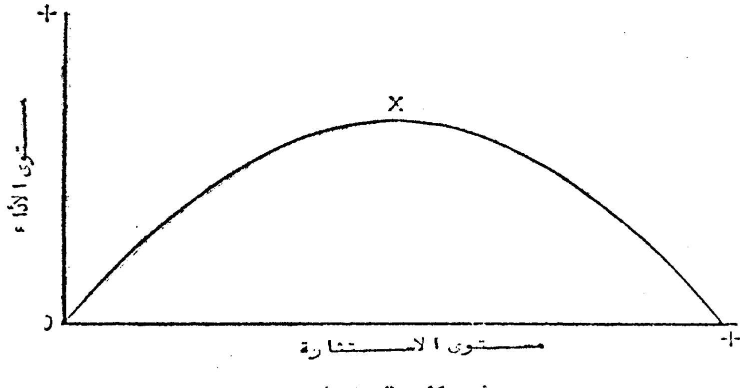
بعض الانفعالات التى تؤثر فى درجة الاستثارة (الطاقة)
وعلاقتها بالأداء الرياضى (١)

(أ) نظرية المنحنى المقلوب : The Inverted - U Theory

ان الأساس الذى تقوم عليه نظرية المنحنى المقلوب أن مستوى الأداء الرياضى للاعب يتحسن مع زيادة درجة الاستثارة للاعب الى مستوى معين ، ثم يحدث ان زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوى الملائم أن تؤثر سلبا على مستوى الأداء • والمعنى المستخلص من تلك النظرية فحواه أن الاستثارة تمثل عاملا هاما حتى يحقق اللاعب أفضل أداء • ولكن هناك درجة معينة ، أو مستوى أمثل من درجة الاستثارة تلك لتحقيق أفضل أداء ، حيث اذا زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوى الأمثل فانها تؤثر سلبيا على كفاءة أداء اللاعب ، شكل رقم (٥/٢) •

---

(1) David R. Kauss, Peack Performance, 1980, p. 16.



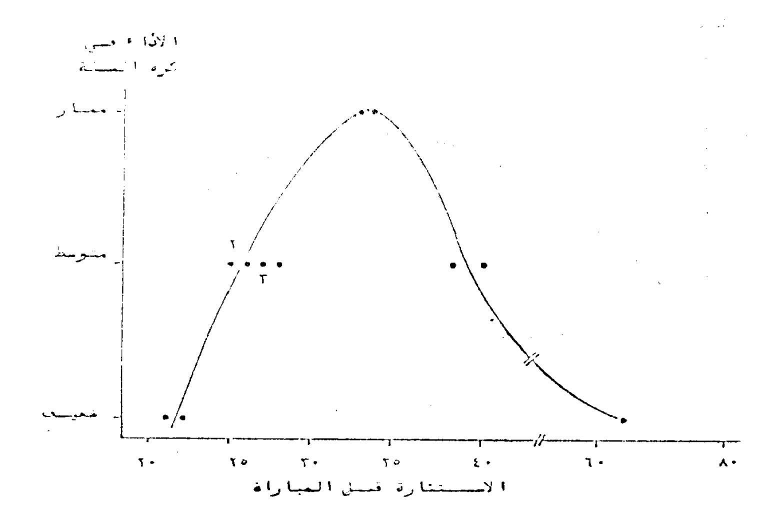
شكل رقم (٥/٢)

منحنى الأداء المقلوب والاستثارة . حيث يتضح
أن أفضل أداء يتحقق عند نقطة (X) التى تمثل
المستوى المعتدل من الاستثارة (١)

وتعتبر دراسة « كلافورا » Klavora عام ١٩٧٩ من الدراسات التى تعبر جيدا عن اختبار نظرية المنحنى المقلوب فى الأداء الرياضى ، حيث يوضح الشكل رقم (٥/٣) العلاقة بين درجة الاستثارة قبل المنافسة للاعبى كرة السلة ، ونتائج المباريات ، حيث يتضح أن اللاعبين الذين تميز أداؤهم بدرجة متوسطة أو ضعيفة ، وفقا لنتائج المباريات هم أنفسهم الذين سجلوا درجات منخفضة ، أو درجات مرتفعة فى الاستثارة الانفعالية ، أما اللاعبون الذين كان أداؤهم ممتازا فهم الذين تميزوا بدرجة معتدلة من الاستثارة .

---

(1) Loret M. Salling, Moor Learning From Theory to Practice. 1982, p. 125.



شــــكل رقم (٣/٥)

العلاقة بين درجة الاستثارة قبل المبـــاراة والأداء
للاعبى كرة الســـلة وفقـــا لنتـــائج المبـــاريات
بما يعضد نظرية المنحنى المقلوب لبعض الأنشطة
الرياضية مثل كرة السلة (١)

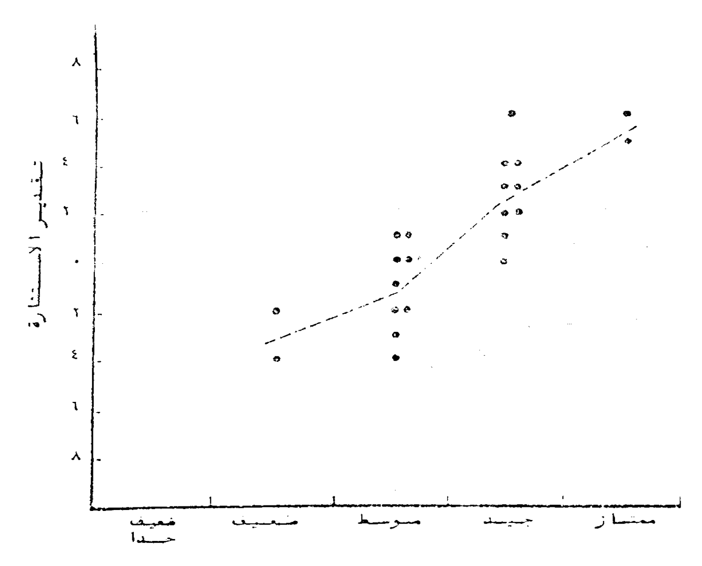
نظرية الحافز : The Drive Theory

تشير هذه النظرية ، أو ذلك الفرض كما يفضل أن يطلق عليه البعض ، الى وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الاستثارة ، وتحسن الأداء الرياضى • أى أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدى الى تحسن الأداء للاعب ، ومن الدراسات التى اختبرت هـذا الفرض فى مجال الأداء الرياضى دراســة « بارى » Barry

---

(1) Loretta M. Stalling, Motor Learning from Theory to Practice. 1982, p. 125.

عام ١٩٧٩ على لاعبى منتخب كندا فى المصارعة ، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة خطيــة بين زيادة درجة الاستثارة وتحسن الأداء للمصارعين ، شـــكل رقم (٤/٥) .



شـــكل رقم (٤/٥)

العلاقة بين الاستثارة ومستوى الأداء للمصارعين
حيث يتضح العلاقة الخطية بما يعضد نظرية الحافز
فى مجال بعض الأنشطة الرياضية مثل المصارعة[1]

والواقع أن بحث العــلاقة بين درجة الاســتثارة ومستوى الأداء دون الأخذ فى الاعتبار بعوامل أخرى كثيرة يعتبر نوعا من التضليل والتعتيم لفهم طبيعة هــذه العلاقة ، وهكذا يرى العــديد من المهتمين فى مجال علم النفس

---

(1) Brent S. Rushall, Psyching In Sport, 1979, p. 55.

الرياضى مثـل « أوكسـندين » Oxendine عام ١٩٨٣ ، و « هوسمان » Husman عام ١٩٦٩ ، و « كراتى » Cratty عام ١٩٦٨ ، أن المسـتوى الأمثل من الاستثارة يختلف وفقا لعوامل كثيرة منها طبيعة الواجبات الحركية ، حيث ان تنـوع الأداء الحركى ، أو الأداء الرياضى يتطلب تباين مسـتوى الاستثارة • كذلك فان حالة الاستثارة المثلى تختلف وفقا لشخصية اللاعب ، هل يتميز بارتفاع درجة القلق أم يتميز بانخفاض درجة القلق ، هل يتسم بالانطوائية أم الانبساطية ، وهنـاك عوامل كثيرة أخرى تجعل من الصعوبة بمكان تحديد مستويات محددة من الاستثارة تميز كل لاعب فى الموقف المعين ، أو فى مختلف المواقف • واذا سرنا الى ما هو أبعـد من ذلك فليس من الصعوبة أن نقرر هنـا أن المسـتوى الأمثل من الاسـتثارة يختلف بالنسـبة للاعب نفسه من يوم الى آخر ، أو من منافسة الى أخرى • أو حتى فى خلال المنافسة الواحـدة • ولا عجب فى ذلك فى ضـوء نظرية « مجال الحياة » Life Space التى قدمها « ليفين » Levvin وقرر فيها أن الأفراد يستجيبون الى المواقف وفقا لكل من المثيرات الداخلية والخارجية •

ورغما عن المحددات التى سبق الاشارة اليها سواء من حيث المتغيرات المرتبطة بالواجبات الحركية ، أو الأداء الرياضى ذاته ، أو المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب ، فان هنـاك محاولات واسهامات اسـتهدفت الاقتراب من التعميم النسبى الذى يوضح العلاقة بين الاستثارة والأداء •

فعلى سبيل المثـال من هـذه الاسهامات المبـكرة ، والتى مضى عليها ما يزيد على نصف قرن « قانون يركس دودسـون » The Yerkes - Doddson ومضمون هذا القانون أن الواجبات الحركية التى تتسم بالتعقيد تؤدى على نحو أفضل عندما يكون الحافز منخفضا ، مقابل ذلك فان الواجبات الحركيـة التى تتميز بالبساطة أو عدم التعقيـد تؤدى على نحو أفضـل عنـدما يكون الحافز مرتفعا • ومـع ذلك فان الارتفاع الشـديد لدرجة الحافز ، وكذلك الانخفاض الكبير قد يؤثران سلبا على الأداء • وأنه من نافلة القول أن نؤكد

هنا أن هناك علاقة بين الحافز وكلا من الدافعية والاستثارة ، سبق أن تعرضنا لمناقشتها فى موضع سابق من هذا الكتاب .

ورغما عن أن « قانون يركس دودسون » قد حظى بالتأييد والقبول من قبل العديد من الباحثين ، ونتائج الدراسات والبحوث ، غير أن هذا القانون قد أخفق فى التوصل الى اجابات واضحة للعديد من التساؤلات التى قد تؤرق المتهمين بالأداء الرياضى والحركى وخاصة المدربين ، الذين يتوقون الى التوجيهات العملية التى تفيدهم فى مجال الأداء . فعلى سبيل المثال هناك العديد من الأسئلة التى تحتاج الى اجابة مثل : ما هى الواجبات الحركية المعقدة ؟ وما هى الواجبات الحركية البسيطة ؟

ان القانون نفسه لم يتضمن تحديدا واضحا للاجابة عن مثل الأسئلة السابقة . وعلى ضوء ما سبق سواء من حيث عدم التحديد الواضح لطبيعة الواجبات الحركية من حيث درجة البساطة والتعقيد ، أو عدم وجود تحديد لمفهوم الحافز المرتفع أو الحافز المنخفض ، فان قيمته التطبيقية تظل محدودة ، ولا تساهم فى التوصل الى تفسيرات مقنعة تلائم طبيعة العلاقة المعقدة بين الاستثارة والأداء .

٤ ــ الاستثارة الانفعالية للأنشطة الرياضية

وربما يكون من المناسب أن نستعرض هنا نتائج بعض المحاولات الحديثة والجادة لتفسير العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى والتى قدمها كل من « أوكسندين » Oxendine عام ١٩٨٠ ، و « لوريتا » Loretta عام ١٩٨٢ استفادة من الدراسات والبحوث السابقة التى اهتمت ببحث هذه العلاقة . ويلخص كل منهما طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى من خلال الافتراضات التالية :

أولا ــ يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة ضروريا لأداء الأنشطة الحركية التى تتطلب القوة العضلية ، والتحمل ، والسرعة .

ثانيا — يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة معوقا لأداء الأنشطة الحركيـة التى تتطلب مهارات حركية معقدة ، التوافق الحركى العام ، الحركات الدقيقة ، التركيز العـام •

ثالثا — يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة بمقدار متوسط ، أو يزيد أو يقل قليلا عن المتوسط ملائما لأغلب الواجبات الحركية •

ويوضح الجدول رقم (٥/١) النموذج المقترح لمستوى الاستثارة الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية كما يراه كل من « أوكسندين » و « اوريتا »، حيث يتبين وجود خمس درجات متـدرجة من الاسـتثارة • وبينما تمثـل الدرجة (٥) أقصى ارتفـاع للاسـتثارة ، فان الدرجة (١) تبـين انخفاض الاستثارة • وهنا تجدر الاشارة الى أن الدرجة المنخفضة للاستثارة تعتبر شيئا نسبيا ، ولكن من وجهة نظر « أوكسندين » فانهـا تزيد عن حالة التوتر الطبيعية ، وقد عبر عن درجة التوتر الطبيعية فى المقياس المتدرج بدرجة صفر •

ويستقرأ من النموذج المقترح مستوى الاسـتثارة الملائم للعـديد من المهارات ، والأنشطة الرياضية موزعة وفقا لمستوى الاستثارة المطلوب لتحقيق أفضـل أداء رياضى ، وفى هـذا المعنى يتبين أن الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية التى تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والقوة والتحمل ، وفى نفس الوقت لا تتميز بالتعقيـد ، ولا تتطلب التحكم الفعلى الدقيق تقع ضمن المهـارات الحركية أو الأنشطة الرياضية التى تتطلب درجة مرتفعة من الاستثارة • ومن أمثلة ذلك مسابقـات الجـرى ٢٠٠ متر ، والجـرى ٤٠٠ متر ، ورياضـة رفع الأثقـال •

وعلى الجانب الآخر فان المهارات الحركية أو الأنشطة الرياضـية التى تحتاج الى التحكم العضلى الدقيق ، والحركات التوافقية ، ولا تعول أهميـة كبيرة على القوة العضـلية والسرعة فانها تقـع فى المستوى الأول من درجة الاستثارة ، أى تحتاج الى اسـتثارة منخفضة ، ولكن تزيد أيضـا عن حالة

جـدول رقم (٥/١)

نموذج مقترح لمستوى الاستثارة الملائم
لبعض المهارات والأنشطة الرياضية

(نقلا عن « أوكسندين » عام ١٩٨٠ و « لوريتا » عام ١٩٨٢)

مستوى الاستثارة	بعض المهارات والأنشطة الرياضية
استثارة مرتفعة	
٥	الجرى المسافات المتوسطة (٢٠٠ متر — ٤٠٠ متر) — رفع الأثقال
٤	الوثب الطويل من الجرى — الجرى مسافات قصيرة — العدو (١٠٠ متر) — الجرى مسافات طويلة — دفع الجلة — سباقات السباحة — المصارعة — الجودو
٣	مهارات كرة السلة — الملاكمة — الوثب العالى — أغلب مهارات الجمباز — مهارات كرة القدم
٢	الغطس — المبارزة — التنس
١	الرمية الحرة فى كرة السلة — ضربة الجزاء فى كرة القدم — الرماية
(صفر) حالة التوتر الطبيعية	

(1) Joseph B. Oxendine, Emotional Arousal and Motor Performance. 1980, p. 109.
Loretta M. Stalling, Motor Learning From Theory to Practice. 1982, p. 125.

الاستثارة الطبيعية • ومن أمثلة ذلك رياضة الرماية ، وكذلك أداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، وضربة الجزاء فى كرة القدم •

ويجب أن يؤخذ فى الحسبان دائما أن هناك أنشطة رياضية نتميز مهاراتها الحركية بأنها بقدر ما تحتاج الى القوة العضلية ، والسرعة ، والتحمل ، فانها أيضا تحتاج الى التوافق العضلى العصبى ، وتتطلب قدرا كبيرا من التركيز •

ونضرب لذلك مثلا برياضة الملاكمة ، فمن الأهمية بمكان أن يتميز الملاكم بالقوة العضلية والسرعة الحركية والتحمل تلك الصفات البدنية التى يلائمها ارتفاع درجة الاستثارة ، وفى نفس الوقت يجب أن يتسم الملاكم بالمقدرة الجيدة على تركيز الانتباه بما يسمح له بتحليل حركات المنافس ، وتحديد نقاط الضعف ، واتخاذ الأساليب الملائمة لتجنب هجمات منافسه • لذلك فان المزاوجة بين الصفات البدنية المتباينة السابقة ، وتحديد مستوى الاستثارة الملائم يجعلنا نقترح بقدر كبير من الثقة أن المستوى الملائم للاستثارة للملاكم هو المستوى المتوسط نظرا لأن ارتفاع درجة الاستثارة ولا شك سوف يعوق مقدرة وكفاءة الملاكم على التفكير والتركيز ، كما أن انخفاض درجة الاستثارة سوف يقلل من سرعة وقوة تسديد اللكمات نحو منافسه •

كذلك فان استقراء النموذج المقترح لمستوى الاستثارة الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية فى الجدول رقم (١/٥) يوضح أن مسابقتى الجرى لمسافتى (٢٠٠ متر و ٤٠٠ متر) يلائمهما الدرجة المرتفعة من الاستثارة ، أو بمعنى آخر أعلى مستوى استثارة فى مسابقات الأنشطة الرياضية ، بينما يلاحظ أن مسابقة العدو (١٠٠ متر) رغما عن أنها يلائمها قدر مرتفع من الاستثارة أيضا الا أنه بقدر يقل عن مسابقتى الجرى لمسافة (٢٠٠ متر و٤٠٠ متر) ، وربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة الأداء الحركى لهذه المسابقات ، فكما هو متعارف عليه أن مسابقة العدو ١٠٠ متر يلعب فيها البدء ، والخطوات الأولى من المسابقة دورا متميزا يزيد من حيث درجة الأهمية مقارنة بمسابقتى (٢٠٠ متر و ٤٠٠ متر) ، ولا شك أن البدء ، ومن ثم المراحل الأولى

من سباق ١٠٠ متر عدوا تتطلب قدرا كبيرا من التركيز العام والانتباه ، لذلك فان الارتفـــاع الكبير لدرجة الاستثارة ربما يؤثر سلبيا على مستوى الأداء لمتسابق (١٠٠ متر) عدوا ، وليس الأمر بالضرورة كذلك لمسابقتى (٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر) حيث تزداد الحاجة للسرعة والتحمل وهما يلائمهما المستوى المرتفع بدرجة أكبر من الاستثارة • وتبدو ميزة الاستثارة المرتفعة ملائمة للمسافات الأطول مثل مسابقة ١٥٠٠ متر جريا أو سباحة ، نظرا لأن هذه المسابقة تعتمد لحد كبير على التحمل ، مع ملاحظة أن مستوى الاستثارة الملائم هو المستوى المرتفع درجة (٤) ، وليس المستوى المرتفع بشدة درجة (٥) ، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن سباق المسافات الطويلة (١٥٠٠ متر) يتطلب نوعا من التخطيط الجيد ، وتنظيم السرعة وخاصة فى خلال المراحل النهائية من السباق ، ومن هنا فان الارتفاع الشديد لدرجة الاستثارة يمكن أن يؤثر سلبا على كفاءة الأداء ، فكان من المنطقى أن تقع هذه المسابقة (١٥٠٠ متر) فى الدرجة (٤) من حيث مستوى الاستثارة •

٥ ـ بعض العوامل المؤثرة فى الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى

سبق أن أوضحنا أن بحث العـلاقة بين الاستثارة الانفعالية ، ومستوى الأداء الرياضى ، دون الأخذ فى الاعتبار العوامل الكثيرة الأخرى يعتبر نوعا من التضليل ، غير المفيـد من الوجهة العلمية ، وقـدمنا نموذجا مقترحا لكل من « أوكسندين » عام ١٩٨٠ و « لوريتا » عام ١٩٨٣ يفسر هذه العلاقة فى ضوء عامل جوهرى وأساسى وهو طبيعة الواجبات الحركية والنشاط الرياضى ، وفقا لمحك أساسى هو مدى تعقد ، أو بساطة المهارات الحركيـة المتضمنة فى نشاط رياضى معين • والواقع العملى يؤكد أن فهم العلاقة بين الاستثارة والأداء أكبر من أن يفسر من هذه الزاوية فحسب • لذا فقـد اقترح بعض العلماء مثـل « مارتنز » Martens عام ١٩٧١ ، و « أوكسندين » Oxendine عام ١٩٨٠، و « لوريتا » Loretta عام ١٩٨٣ أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار عملية المعلومات Information - Processing الخاصـة لكل مهـارة • ورغمـا عن أن ذلك قد

حظى باهتمــام بعض البــاحثين مثــل « لاندرز » Landers عام ١٩٨٠ ، « مارتنوك » Marteniok عام ١٩٧٦ ، و « يلفورد » Welford عام ١٩٧٦، فان طبيعة العــلاقة بين الاستثارة والأداء ظلت غير واضحة لاعتبارات تتعلق بالمتطلبات الادراكية للمهارات الحركية ، لذلك قد يكون من الملائم هنا أن نلقى مزيدا من الضوء على العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى من خلال التعرف على ما يلى :

أولا : القدرات المطلوبة لأداء المهارة : (القــدرات الحركية ــ القدرات الادراكية ــ القدرات المعرفية) •

ثانيا : مراحل تعلم المهارات الحركية : (مكونات المهارة الحركية ــ طبيعة عملية التعلم ــ الفروق الفردية) •

وفيما يلى مناقشة النقطتين السابقتين :

أولا : القدرات المطلوبة لأداء المهارة :

يمكن مناقشة القدرات المطلوبة لأداء المهــارة من ثلاثة مكونات أساسية على النحو التــالى :

(أ) القدرات الحركية : Motor Abilities

تختلف درجة الاستثارة الملائمة وفقا لخصائص طبيعة الحركة ، فعلى سبيل المثال : كمــا هو معروف أن الاستثارة المرتفعــة يصاحبها زيادة درجة الانقباض العضلى ، ومن ثم فان أنواع الحركات التى تتطلب السرعة سوف تستفيد أكثر من درجة الاستثارة المرتفعــة ، نظرا لأن احتمــال زيادة درجة الانقباض المصاحب لارتفــاع درجة الاســتثارة ، ينقص من فترة الكمــون للاستجابة ، ومن ثم يؤثر على زيادة السرعة • ومن ناحيــة أخرى فان زيادة درجة الانقباض العضلى نفسها تؤثر سلبا على الأداء الحركى عندما تتطلب طبيعة الحركة التوجيه نحو الهدف ، أى توافر الدقة • فقد أجرى « وينبرج »

Weinberg وزملاؤه عام ١٩٧٨ دراسة تضمنت تحليل النمط العصبى والعضلى أثناء مهارة الرمى من خلال استخدام الرسم البيانى الكهربائى ، واتضح أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة للاستثارة يتسمون بالانقباض العضلى ليس للعضلات العـاملة فحسب ، ولكن للعضلات المقابلة أيضا • الأمر الذى يضعف من التحكم الحركى ، ودقة الرمى • بينما الأفراد الذين يتسمون بقدر معتدل من الاستثارة تميز أداؤهم باشتراك العضلات العاملة فقط المطلوبة لأداء مهـارة الرمى •

(ب) القدرات الادراكية : Perceptual Abilities

نتوقع أن القدرات الادراكية الخاصة لمهارة معينة سوف تحـدد مستوى الاستثارة الملائم لأداء هذه المهارة بكفاءة • وعلى سبيل المثال فان ارتفاع درجة الاستثارة من المتوقع أن يؤثر سلبيا على حدود المدى الادراكى للاعب ، بينما الانخفاض النسبى لدرجة الاستثارة يسمح بمدى ادراكى أوسع للاعب ، بحيث يمكن للاعب أن يستوعب الواجبات المباشرة المرتبطة بالأداء ، وكذلك الواجبات غير المرتبطة بالأداء •

وعلى ضوء ما سبق فانه كلما تطلب النشاط الرياضى المعين اتساع المجال الادراكى ، كما هو الحال فى لعبة كرة السلة ، لعبة كرة القدم ، أو لعبة الهوكى الميدانى ••• الخ ، فان الدرجة المعتدلة من الاستثارة تفضل الدرجة المرتفعة • ومن ناحيـة أخرى فان النشاط الرياضى ذا الطـابع المحدود من حيث المجال الادراكى ، اذا ارتفعت درجة الاستثارة عنـده قد لا يمثل تأثيرا سلبيا على الأداء ، وان كان هذا الاستخلاص يجب أن يؤخذ ببعض الحـذر ، ويصعب تعميمه على جميع الأنشطة الرياضية • ولنضرب بذلك مثلا برياضة الرمى فهى من حيث المدى الادراكى تكون محدودة ، فهل معنى ذلك أنه يلائمها ارتفاع درجة الاستثارة ؟ ! ان الاجابة قطعا بالنفى ولكن ليس بسبب أن المدى الادراكى يكون محدودا ، وانما بسبب أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدى الى عدم التحكم والدقة فى التصويب على الهدف • وتجدر الاشارة هنا الى أن المقصود بالمجال الادراكى ليس مجال الرؤية البصرية فحسب ، ولكن يشمل الحواس الأخرى •

(جـ) القدرات المعرفية : Cognitive Abilities

كما هو معروف ان ارتفاع درجة الاستثارة يرتبط بدرجة كبيرة بزيادة نشاط الجهاز العصبى للانسان • ولا شك أن ذلك يقلل من كفاءة العمليات العقلية والدقة • بينما درجة الاستثارة المعتدلة تبدو ملائمة ، حيث تسمح لأعصاب المخ أن تستجيب على نحو أفضل • واذا كان الأمر كذلك فنحن نحتاج أولا أن نحدد ما هى الأنشطة الرياضية التى تتطلب قدرا مرتفعا من النشاط المعرفى ، أو العمليات العقلية ، ومتى يتطلب الأداء أو التعلم للمهارات الرياضية لنشاط رياضى معين مستوى مرتفعا من النشاط المعرفى أو العمليات العقلية •

وقصارى القول أن العمليات الفسيولوجية المصاحبة للاستثارة تؤثر فى الوظيفة الحركية والادراكية والمعرفية • ولذا من الأهمية بمكان عند تقدير درجة الاستثارة الملائمة لأداء مهارة حركية ، أو نشاط رياضى معين أن نحلل هذه المهارة الحركية ، أو ذلك النشاط الرياضى ، من حيث الأبعاد الحركية والادراكية والمعرفية •

ثانيا : مراحل تعلم المهارات الحركية :

ولا شك أنه اذا كانت مراحل التعلم للمهارات الحركية تعكس بدرجة ما مدى اتقان اللاعب للأداء ، حيث انه فى المراحل المبكرة يكون الأداء فى شكله الأولى ، ثم يحدث بعد ذلك أن يتحسن الأداء والتوافق العام لأداء المهارة ، حتى يصل فيما بعد الى مرحلة التثبت والآلية لاتقان الأداء ، فانه من المنطقى أن نفترض أن لكل مرحلة من مراحل تعلم المهارة الحركية ما يلائمها من درجة الاستثارة • ورغما عن أهمية الافتراض السابق،فان البحوث التى اهتمت بدراسة ذلك الموضوع قليلة ، كما أن نتائجها متعارضة ، كما يرى « مارتنز » Martens عام ١٩٧٤ •

واذا أضيف الى ما سبق أن البحوث التى اهتمت بدراسة العلاقة بين مراحل تعلم المهارات الحركية ، ودرجة الاستثارة اعتمدت بدرجة أساسية على اختبار نظرية « هل سبنس للحافز » Hull-Spense Drive Theory

التى تؤكد أن زيادة الاستثارة ، تبدو كمعوق للأداء خلال المراحل الأولى من التعلم ، بينما تلائم المراحل التالية ، عندما يتم اكتساب المهارة على النحو الجيد •

والواقع أنه حتى يتسنى فهم العـــلاقة بين مراحل تعلم المهارات الحركية ودرجة الاستثارة فمن الأهمية مناقشة بعض المتغيرات التى ترتبط بمكونات المهارة الحركية ، وطبيعة عملية التعلم ، والفروق الفردية • وفيما يلى مناقشة كل متغير على حدة •

(أ) مكونات المهارة الحركية :

لقد أوضـــح « فيلشمان » Fleishman عام ١٩٧٢ وزملاؤه أن نســبة المساهمة لمكونات المهـــارة الحركية من حيث القدرات الحركية وغير الحركية (القدرات الادراكية والمعرفية) تتغير مع استمرار الممارسة ، وتحسن الأداء •

فعلى سبيل المثال اذا كانت تلك المكونات المساهمة فى أداء مهارة حركية ما يمكن تصنيفها الى مكونات حركية مثل سرعة الحركة ، وغير حركية مثل الادراك والوعى المكانى • فانه من المتوقع أن الفترة المبكرة من التعلم تتطلب قدرا أكبر من القدرات الادراكية ، والمعرفية ، مقابل ذلك فان نسبة المساهمة لهذه القدرات الادراكية والمعرفية تقل فى المراحل النهائية من تعلم المهـــارة الحركية ، بينما تزداد القدرات الحركية كما هو موضح بالجدول رقم (٥/٢) • وحيث ان زيادة الاستثارة يبدو أنها تؤثر سلبيا على الوظيفة المعرفية والادراكية كمـــا سبق أن أوضحنا ، وكما يرى « ليفين » Levin عام ١٩٧١ ، فان ارتفـــاع مستوى الاستثارة فى المراحل الأولى من التعـــلم للمهارات الحركية يبـــدو كمعوق للأداء •

جـدول رقم (٥/٢)

التغيير فى متطلبات القدرة الحركية وغير الحركية
خلال المراحل المبكرة والمتأخرة
لتعلم المهارات الحركية (١)

	المراحل المبكرة	المراحل المتأخرة
القدرات الحركية	٢٩٫٥ ٪	٧٤ ٪
القدرات غير الحركية (المعرفية — الادراكية)	٤١٫٦ ٪	١٠٫٥ ٪

(ب) طبيعة عملية التعلم :

كما هو معروف أن الانتباه يعتبر أحد المحكات الهـامة لعملية المعلومات Information - Processing التى تمثل جزءا هاما فى التعلم ، كما يرى « لاندرز Landers » عام ١٩٧٨ .

وحيث ان ارتفاع مستوى الاستثارة يؤثر على عمليات المخ وخاصة المرتبطة بالناحية الذهنية ، ومنها الانتباه والتركيز ، فانه من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستثارة سوف يؤثر سلبيا على حدود الانتباه ، أو التركيز للفرد ، ومن ثم على مستوى التعلم والأداء للمهارات الحركية .

---

(1) Loretta M. Stallings, Motor Learning from Theory to Practice, 1982, p. 127.

وقد عبر عن المعنى السابق كل من « فيشر » و « موتا » Fisher & Motta عندما أوضحا أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤثر سلبيا على نحو أكثر للاعبين الذين هم أقل خبرة ، وذوو مستوى منخفض لأداء المهارات الرياضية ، بينما لا يكون الأمر كذلك للاعبـين الذين يتمتعون بقـدر أكبر من الخبرة بالأداء الرياضى ، ويتميزون بمستوى اجادة أفضل للمهارات •

ويبدو أن الاستخلاص السابق الذى عبر عنه « فيشر » و « موتا » يعتبر منطقيا ، نظرا لأن اللاعب الأقل اجادة للمهارات الرياضية يجب أن يعطى قدرا أكبر من الاهتمام للشكل الذى يجب أن تؤدى به المهارة ، والتخطيط الجيد للأداء ، فضلا عن الحاجة للتركيز فى نواحى أخرى ، وذلك يتطلب بالاضـافة الى بعض عمليات التفكير الذهنى ، الحاجة لمزيد من التركيز والانتباه ، التى تتأثر ولا شك سلبيا بارتفاع درجة الاستثارة •

(جـ) الفروق الفردية :

الواقع أنه لا يكفى أن نعرف أفضل مستوى استثارة يلائم تعلم المهارات الحركية فى مرحلة معينة ، حيث ان هناك متغيرا هاما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار وهو مستوى الاستثارة للفرد نفسه ، باعتبار أن لكل فرد مستوى الاستثارة الخاص به حتى يعطى أفضـل أداء له ، وسوف نفرد اهتماما لمناقشة ذلك فى الفصل السابع من هذا الكتاب عندما نتحدث عن توجيه الاستثارة الانفعالية •



الفصل السادس

مصادر الاستثارة الانفعالية في النشاط الرياضى

١ ــ مقــــدمة

٢ ــ القــلق

٣ ــ الخــوف

٤ ــ الغضب

٥ ــ الثقــة

١ – مقـــــــدمة

عندما تحدثنا فى الفصل السابق عن الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى أوضحنا أن الاستثارة الانفعالية عبـــارة عن كميـــة الانفعالات التى يمتلكها الرياضى للمنافسة ، أو عند أدائه الرياضى • كما بينا أن الاستثارة الانفعالية ، وخاصة فى مجال الأداء الرياضى ، هى نتاج انفعالات نوعيـــة عديدة • ونحاول فى هذا الفصل أن نلقى مزيدا من الضوء على أهم هذه الانفعالات التى تؤثر على الاستثارة الانفعالية ، مع الأخذ فى الاعتبار بأن يخصص الفصل القـــادم لايضاح دور (المدرب / اللاعب) فى توجيه الانفعالات على النحو الذى يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء الرياضى •

٢ – القـــــــلق

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، وأكثرها ارتباطا بالأداء الرياضى • وكثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم ، التى تنجم عن الاحباط الفعلى أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل ارضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز • فاذا لم يتحسن الحال فان القلق يستحكم • وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم ، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا ، وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة ، وهكذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضى وضيق • وعندما نقول ان القلق ينجم عن الاحباط المعين أو الفشل المحدد لا يعنى أن سببه معلوم دوما • وذلك لوجود عوامل غير متوقعة وبعيدة عن المصدر الأصلى • وهكذا يبدو القلق أحيانا من غير سبب ، والواقع أن سببه بعيد ومعقد •

أنواع القلق :

عندما نتحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضى فمن المناسب أن نناقش نوعين من القلق أولهما : يرتبط بالاضطرابات الجسيمة ، ويطلق عليه « القلق الجسمى » Somatic Anxiety ومن المظاهر المميزة له التشـــنج العضلى ، برودة اليدين ، زيادة التنفس ، وقد تزداد هذه الأعراض حدة ، وتنعكس فى الصداع ، التوتر الزائد ، اضطرابات فى الدورة الدموية ، ووظيفة الهضم ، وافرازات الغدد • وتجدر الاشارة هنا أنه اذا دامت الأســباب المثيرة للقلق واضطر اللاعب الى كبتها ، تراكمت هذه الاضطرابات والتوترات وأزمنت ، مما يؤدى الى اضطرابات عضوية أكثر خطورة •

أما النوع الثانى من القلق فيطلق عليه « القلق المعرفى » Cognitive-Anxiety ويحدث داخل العملية العقلية للاعب ، وقد يكون له أعراض خارجية ، أو ليس له أعراض خارجية • ومن مظاهر القلق المعرفى : الأفكار السلبية غير المرغوبة التى يعانى منها الفرد ، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه • وقد يتضح هذا النوع من القلق فى عدم مقــدرة الفرد على ايقــاف الأفكار السلبية التى تدور فى ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث ، وعدم امكانية التخلص من الشعور بأن شيئا ما سيئا سوف يحدث •

وهنا تجدر الاشارة الى أن النوعين السابقين من القلق يظهران معا لدى اللاعب ، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شـيوعا من الآخر ، ورغما عن ذلك فمن المتــوقع أن القلق الجسمى سوف يؤثر أكثر على الأداء البدنى ، بينما القلق المعرفى يكون تأثيره أوضــح فى تشتت الانتباه والأنشطة العقليـــة الأخرى •

ولا شــك أن لكل نوع من نوعى القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معــه ، ففى حالة النوع الأول أى القلق المرتبط بالجسم يفضــل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم فى عمل معين ، وخاصة أعضاء الجسم الأكثر توترا • ومن أمثلة ذلك مزاولة بعض الأنشطة البدنيـــة الخفيفة ، أو استخدام بعض

تدريبات الاسترخاء ، أو استخدام التدليك نظرا لدوره البناء فى ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية •

أما بالنسبة للنوع الثانى من القلق ، وهو القلق المعرفى ، فأفضل طريقة للتعامل معه هى اتاحة الفرصة للاعب لمارسة بعض الأنشطة العقلية ، ومحاولة شغل تفكيره بأشياء غير مصدر القلق ، مثال ذلك مشاهدة التليفزيون ، مناقشة بعض الموضوعات غير المرتبطة بالاداء الرياضى والمنافسة الرياضية ، سماع الموسيقى ، فضلا عن امكانية ممارسة بعض التدريبات الخاصة بالاسترخاء وتركيز الانتباه ، والتى سوف نفرد لها اهتماما فى أجزاء لاحقة من هذا الكتاب •

وعندما يعانى اللاعب من نوعى القلق الجسمى والعقلى بقدر متساو تقريبا ، فسوف يواجه صعوبة أقل فى محاولته لانخفاض القلق ، نظرا لأن أفضل أسلوب فى هذه الحالة هو ممارسة النشاط البدنى • ولكن فى حالة وجود نوعى القلق السابقين ، رغما عن ارتفاع شدة وكثافة حمل التدريب ، فعندئذ ينصح أن يمارس اللاعب نشاطا رياضيا آخر ، بغرض الترويح وليس المنافسة • كما يوصى بعدم ممارسة الأنشطة المشابهة للنشاط التنافسى الذى يمارسه اللاعب ، فعلى سبيل المثال لا يفضل أن يمارس لاعب كرة السلة ، لعبة كرة اليد لتشابه المهارات الرياضية ، ولكن يكون من الأفضل أن يمارس السباحة ، أو التنس ••• الخ • كما يفضل أن يكون النشاط البديل الذى سوف يمارسه اللاعب سبق اعتياده وممارسته فى غضون البرنامج التدريبى ، وليس قبل المنافسة فحسب •

انه من المفيد حقا معرفة أى نوع من القلق الذى يعانى منه اللاعب ، وأن يتعرف على مستوى القلق المأمول أن يحققه • حيث ان القلق فى حد ذاته ليس بالشىء السيىء الضار بالأداء الرياضى ، ولكن الأهم دائما هو تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للاعب قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له •

ومما هو جدير بالذكر أنه كثيرا ما يخطىء المدرب أو اللاعب عندما يعتقدان أن القلق شىء ضار يجب تجاهله ، أو محاولة نسيانه • ان اللاعب الذى يقدم

على ذلك يكون أكثر معاناة وتوترا قبـــل المنافسة • فتجاهل القلق يؤدى الى زيادته ، وانما من المناسب دائما أن يتعرف اللاعب على درجة القلق التى يشعر بها ، ثم يفكر جديا قبل المنافسة فى كيفية التخلص منها اذا تطلب الأمر ذلك باستخدام الأساليب المناسبة •

واذا كان هناك لاعب معين يعانى دائما من قلق المنافسة ، فربما يكون من المناسب أن يقنع نفسه أن هذا شيء طبيعى بالنسبة له ، ولا يحاول مقاومته ، أو يخشى من التأثير السلبى للقلق على أدائه • ولكن المطلوب منـــه هو أن يتعرف على حالتـــه ، وأن يحدث نفسه « أنا عصبى •• ولكن حســنا فهذه طبيعتى » ، فقد يســاعد ذلك على استخدام القلق كنوع ميسر للأداء وليس معوقا له •

انه من الأهمية أن يدرك (اللاعب / المدرب) أن القلق ليس هو الذى يؤثر فى الأداء ، ولكن الذى يؤثر حقا فى الأداء طريقة استجابة اللاعب لانفعال القلق • وفى هذا المجال يقرر العديد من المهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبــل المنافسة الرياضيين باعتبارها مصــدرا للاستثارة الشاملة • وقد لاحظوا أن اللاعبين الذين يتميزون بالقلق والعصبية بصفة عامة ، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة ، بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفتقدون مثل هـذه الحالة قبل المنافسة • الأمر الذى يفيد هنا اذا كان اللاعب قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه فى الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلا مانع من الابقاء عليه فى مواقف المنافسة الرياضية فذلك أفضل من أن يطلب من اللاعب ما يلى :

١ ــ تجاهل الشعور بالقلق •

٢ ــ الخوف من الشعور بالقلق •

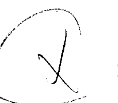
٣ ــ محاولات الشعور بانفعالات أخرى بديلة •

لقد أوضح « ديفيد كايوس » عام ١٩٨٠ من خلال عمله فى مجال الرعاية النفسية الرياضيين ، أن هناك من المتفوقين رياضــيا من استطاعوا أن يحققوا

أفضل انجازاتهم رغما عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة • ويضرب لذلك مثلا ، بأن أحد اللاعبين كان يتميز بالقلق دائما قبل المباريات لدرجة يصعب معها التحدث مع أى شخص ، أو الاستماع الى حديث يوجه له من شخص آخر ، وأحيانا كان يصاب بالغثيان والدوار والقيء ، ورغما عن ذلك فان هذه المظاهر السابقة لحالة القلق التى كان يعانى منها تمثل جزءا طبيعيا من عملية الاستعداد الخاص لهذا اللاعب قبل المنافسة • بل ما هو أكثر من ذلك ان غياب مثل مظاهر القلق السابقة قبـل المنافسة الهـامة يعتبر مؤشرا سلبيا لأداء هذا اللاعب •

ويعتبر المثال السابق الذى قدمه « ديفيد كايوس » الأخصائى النفسى الرياضى عن الحالة الانفعالية لأحد الأبطال الرياضيين نموذجا جيدا يؤكد على خصوصية الحالة الانفعالية وأنه ليس من الضرورى أن تحدث تأثيرا سلبيا على مستوى الأداء ، ولكن الأهم دائما هو تكيف اللاعب مع حالته الانفعالية ، حيث تكيف اللاعب مع حالته الانفعالية قبل المبـاراة ، ولم يشغل نفسه بمقـاومة أو التخلص من القـلق ، وانما اسـتطاع أن يسـتفيد من القلق كمصـدر لزيادة الطاقة •

قياس القلق الرياضيين :



لقد توصل « كاتل » Cattell ، و « شاير » Scheier فى خلال دراستهما العملية الى وجود عاملين واضحين للقلق هما « قلق السمة » Trait Anxiety و « قلق الحالة » State Anxiety

وقد دعم « سبيلبرجر » Spielberger عام ١٩٧١ وزملاؤه هذا المفهوم فى دراساتهم المتعددة ، واستطاعوا التمييز بين جانبين هامين من القلق هما : جانب الاستعداد للقلق فى مواقف التهديد المختلفة ، وهو ما يعرف بسمة القلق • وجانب القلق الذى يشـعر به الفـرد فى مواقف التهـديد المختلفة ، وهو ما يعرف بحالة القلق •

ويعرف « سبيلبرجر » قلق السمة بأنه بمثابة « الفروق الفردية الثابتة نسبيا فى الاســتعداد للقلق ، والتى تميز الأفراد فى نزعتهم نحو الاستجابة للمواقف المدركة على أنها مهددة لهم بدرجات مرتفعة الشدة من حالة القلق » •

بينما يعرف قلق الحالة بأنه « حالة انفعالية مؤقتــة تتميز بالذاتيــة ، والشعور بالخوف ، وتوقع الشر ، ويصاحب هــذه الحالة زيادة نشاط الجهاز العصبى السيمبثاوى » •

ولقد أوضحت نتائج البحوث أن قلق السمة يوجد لدى جميــع الأفراد بما فيهم الرياضيون ، ولكن بدرجات متفــاوتة • وبالطبع فان الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة قلق السمة يكونون أكثر توترا وقلقا عند تعرضهم لمواقف التوتر مثل المنافسة الرياضــية • وتأكيد للمعنى السابق تشير « كلافورا » Klavora عام ١٩٧٩ أن سمة القلق تعتبر من أهم العوامل التى تؤثر على درجة الاثارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة أو التدريب • لذلك لم يكن من المستغرب أن يحاول « سبيلبرجر » استخدام مصطلح « قلق المنافسة » Competitive Anxiety للربط بين مفهوم القلق والأداء الرياضى • وقد عرف من وجهــة نظره قلق المنافسة بأنه « الميل لادراك مواقف المنافسة كمهددات ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر تتسم بالخوف والتوتر » • ووفقا لرأى « سبيلبرجر » فان الخوف من الفشل ، والخوف من الضرر البدنى يعتبران من أهم المحددات التى تؤدى الى حدوث قلق الحالة فى المنافسة الرياضية •

ثم قام « رينر مارتنز » Rainer Martens عام ١٩٧٧ بتطــوير عمل « سبيلبرجر » فى مجال « قلق السمة التنافسى » Competitive Trait Anxiety وعرفه بأنه « استعداد شخصى ثابت ، ينزع الى ادراك المواقف التنافسية على أنها مهددة لتقدير الذات ويستدل عليه بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة » كذلك بالنسبة لقلق الحالة التنافسى Competitive State Anxiety ، وقد عرفه بأنه « انفعال ذاتى مباشر مرتفع الشدة ، يحدث عند ادراك التهديد أو الخطر فى المواقف الرياضية التنافسية التى تهــدد مكان اللاعب ، وقد يصاحب هذا الانفعال آثار ايجابية أو سلبية على مستوى أدائه » •

وقد صمم « راينر مارتنز » عام ١٩٧٧ اختبارا يقيس سمة القلق التنافسية فى المواقف التنافسية الرياضـية وأسماه اختبار قلق المنافسـة الرياضـية Sport Competition Anxiety Test (SCAT) وقد وضع هذا الاختبار معتمدا على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وعملية المنافسة •

وفيما يلى المبادىء الأساسية التى اعتمد عليها « مارتنز » فى بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية :

١ — ان الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من قلق السمة ، سوف يستجيبون دائما للمنافسة الرياضـية بمستويات مرتفعة لقلق الحالة • فانهم يدركون المواقف بأنها أكثر تهـديدا عن الأفراد الذين يتميزون بمسـتويات منخفضة لقلق السمة •

٢ — تتأثر شـدة التغـيرات فى قلق الحالة للمنافسة بعوامل عديدة منها خبرة الممارسة ، والمنافسة السابقة ، ومستوى مهـارة اللاعب • ومدى ادراك اللاعب لأهمية المسابقة ، وهل يرى أنها تؤثر على تقديره لذاته •

٣ — ان بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية ، يفتح آفاقا أرحب لمزيد من الدراسات ، والبحوث النفسية القيمة فى مجال المنافسة الرياضية ، وانعكاس ذلك فى التطبيق العملى ، وتطوير الأداء الرياضى نحو الأفضل •

وفيما يلى نموذج لعبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية اعداد « راينر مارتنز » أسـتاذ علم النفس الرياضى بجامعـة ألينوى بالولايات المتحـدة الأمريكية ، والذى أعد صورته د• محمد حسن علاوى •

١ — التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية •

٢ — قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر بأننى مرتبك •

٣ — قبل أن أشترك فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب •

٤ — أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشترك فى المنافسة •

٥ — عندما أشترك فى المنافسة أخشى من ارتكابى لبعض الأخطاء •

٦ — قبل أن أشترك فى المنافسة أكون هادئا •

٧ — من المهم أن يكون لى هدف أثناء المنافسة •

٨ — قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى •

٩ — قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر أن ضربات قلبى أسرع من المعتاد•

١٠— أحب التنافس فى الأنشطة التى تتطلب مجهودا بدنيا •

١١— قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر باسترخاء •

١٢— قبل أن أشترك فى المنافسة أكون عصبيا •

١٣— الألعاب الرياضية الجماعية أكثر اثارة من الألعاب الفردية •

١٤— أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة •

١٥— قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر بالضيق •

ومما هو جدير باذكر أن المقياس يشتمل على عشر عبارات حقيقية تحسب درجاتها فى ضوء مقياس مدرج من ٣ نقاط وهى عبارات رقم ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ • أما العبارات الخمس التى لا تحتسب لها أى درجات فأرقامها كما يلى : ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ •

ويرى « مارتنز » أن المقياس السابق لقلق المنافسة الرياضـــية يقيس درجة القلق أكثر من الاهتمام بقياس مظاهر القلق ، لذا فقد حاول هو وزملاؤه تقديم مقياس آخر أطلق عليه مقياس توتر المنافسة الرياضية Competitive

Athletic Stress Scale للتعرف على مظاهر القلق فى المنافسة الرياضية .
واشتمل المقياس على الفئات الخمس التالية :

١ — اضطرابات المعدة .

٢ — الخوف من الفشل .

٣ — الشعور بعدم الملاءمة .

٤ — فقدان التحكم والسيطرة .

٥ — الشعور بالاثم من الحاق الأذى بالمنافس .

ويرى « مارتنز » أن هذا المقياس الخاص « بتوتر المنافسة الرياضية » يصلح كؤمشر تشخيص لما يدركه اللاعب كمسببات للقلق ، ويمكن للمدرب أن يقارن استجابات اللاعب فى مواقف المنافسة المختلفة ، وسوف يلاحظ أن أسباب القلق تختلف بين اللاعبين ، كما أنها تختلف من موقف لآخر ، وبناء على ذلك يقترح الاجراءات الملائمة لحالة القلق الملائمة لأداء اللاعب .

ولا شك أن قياس القلق للرياضيين من خلال المقاييس الخاص بذلك يعتبر شيئا موضوعيا ، ولكن هناك بعض الأساليب الأخرى التى تعتمد على الملاحظة لسلوك اللاعب وهى تفيد أيضا فى معرفة زيادة درجة القلق لدى اللاعب ، ومن مظاهر سلوك اللاعب التى تعكس زيادة درجة القلق ما يلى :

١ — يمكن أن تكون كثرة أخطاء اللاعب وخاصة فى مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق لهذا اللاعب . فعلى سبيل المثال لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذى يتميز بالأداء الجيـد خلال فترات التدريب المختلفـة ، ثم يحدث أثناء اشتراكه فى مواقف المنافسة ، أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح ، وتكثر أخطاؤه ، فهو يفشل فى أداء الرمية الحرة الصحيحة فى كرة السلة ، ومن قبل أثناء التدريب كان يتقن الأداء . كذلك الحال بالنسبة للاعب كرة القدم يخطىء

فى تسديد الكرة على النحو الصحيح ، ويفشل فى تسديد ضربة الجزاء • ان هذا الاختلاف فى مستوى أداء اللاعب ، الذى يعكس الضعف الواضح فى مواقف المنافســة ، مقارنة بأدائه فى مواقف التــدريب المعتادة يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق لهذا اللاعب •

٢ — يمكن أن يكون ضــعف أداء اللاعب فى مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة ، مؤشرا لزيادة درجة القلق • فعلى سبيل المثال اللاعب الذى يفشل دائما فى أداء الرمية الحرة فى آخر دقيقة لمباراة كرة السلة حيث تكون نتائج الفريق متقاربة واقترب زمن انتهاء المباراة • أو اللاعب الذى يفشل فى تســديد ضربة الجزاء الترجيحية فى كرة القدم • كذلك لاعب التنس الذى يخفق مرتين متتاليتين فى أداء الارسال فى النقاط النهائية •

٣ — يعتبر عدم التزام اللاعب بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة الرياضية مؤشرا أحيانا لارتفاع درجة القلق •

٤ — يمكن أن يكون ميل اللاعب لادعاء الاصــابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية • فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذى يصــاب كثيرا أثناء الممارســة وخلال مواقف اللعب ، عادة ما يكون يعانى من القلق المرتفع ، واتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ومحددة • انه يريد اللعب أو فى نفس الوقت يخشى الفشل• ونتيجة لهــذا النوع من الصراع فانه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك واللعب فى المباريات ، فيقوم بدور اللاعب المصاب الذى لديه الرغبة للاشتراك فى المباريات ولكن يفتقد القدرة على الممارسة •

٣ ــ الخــــوف

يواجه الرياضى أنواعا عديدة من المخاوف مثله فى ذلك مثل أى شخص • ولكن يتوقع أن تزيد درجة مخاوف الرياضى نظرا لمواقف الشدة والتوتر التى تميز المنافسة الرياضية ، فضلا عن طبيعة بعض الأنشطة التى تتسم بالمخاطرة وزيادة احتمال حدوث الاصابة •

وقد يكون من المناسب التمييز بين القلق وغيره من الصور الانفعالية من نوع المخاوف ، فمن الوجهة العامة يدل القلق على ميل للاستجابة بالخوف لأى موقف حاضر أو متوقع يدركه الشخص على أنه يتضمن تهديدا محتملا لاعتبارات الذات .

ويختلف القلق عن الخوف العادى فى أن التهديد فى القلق يكون معنويا موجها نحو اعتبارات الذات ، وليس ماديا نحو التكوين الجسمى (المادى) ، كما أنه قد يكون حاضرا أو متوقعا . فاللاعب يشعر بالخوف من الاصابة البدنية، ولكنه يقلق حين يتوقع أو يحدث له بالفعل فقدان اعتبار الذات نتيجة الهزيمة فى المنافسة .

ويعتبر الخوف البدنى Physical Fear وخاصة الخوف من الاصابة التى تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه ، أو للمنافسين الآخرين من أكثر المخاوف شيوعا . ويحدث ذلك بالنسبة للأنشطة التى تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسمانى ، مثل الأنشطة النزالية كالمصارعة والملاكمة ... الخ . وكما هو معروف كما يرى « بريانت كراتى » Breant Cratty عام ١٩٧٧ أن الأنشطة الرياضية تختلف من حيث درجة احتمال الاصابة شكل رقم (١/٦) ومن ثم فمن المتوقع أنه كلما زاد احتمال حدوث الاصابة لنشاط رياضى كلما زاد من احتمال حدوث المخاوف له .

وهناك نوع من المخاوف يلاحظ أنه شائع لدى الرياضيين وخاصة الناشئين، حيث يلاحظ أن بعض الناشئين يتمتعون بقوة كبيرة ، أو أن أعمارهم تزيد عن أقرانهم ، فيشعرون بالخوف من ايذاء المنافس أو الحاق الضرر به . وذلك قد ينعكس فى اللاشعور لديهم فيقيد من انطلاق طاقاتهم ، ويضعف من مقدرتهم على تحقيق أفضل أداء .

وبصرف النظر عن نوع الخوف الذى يمكن أن يواجه اللاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضى ، فانه يتضمن دائما الجانب البدنى ، والجانب الانفعالى .

	درجة مرتفعة	متوسطة	منخفضة
زيادة احتمال الإصابة البدنية	المصارعة	الحواجز	الشقلبات (الجمباز)
قلة احتمال الاصابة البدنية	التنس	السباحة	الرمي

شكل رقم (١/٦)

درجة اختلاف بعض الانشطة الرياضية
وفقا لاحتمال حدوث الاصابة(١)

فعلى سبيل المثال الخوف من الاصابة البدنيــة يتضمن استجابة فسيولوجية ، بالاضــافة الى الخوف ذاته • فان جسم الانسان مهيأ للاســتجابة مباشرة للظروف الطارئة التى تقابله • ويواجه ذلك بافراز مادة الادرينالين التى يمتد نشاطها للجسم ككل ، لذلك فان هذا الشعور الناتج عن الخوف والذى ينعكس فى افراز مادة الادرينالين يمكن أن يكون مصدرا لزيادة الاستثارة والطــاقة • ولكن المشكلة الرئيسية فى استخدام انفعال الخوف كمصدر للطاقة ، عنــدما يسيطر على العقل ، ويقيد من التفكير الايجابى للأداء • لذلك فمن المتوقع أن يكون الخوف كأحــد مصادر الاستثارة الانفعالية عاملا مساعدا فى الاستجابة لبعض الواجبات الحركية مثل الجرى بأسرع طاقة ممكنة • أما فى حالة الواجبات الحركية التى تتطلب التفكير ، أو الاستجابة المتنوعة ، أو أداء واجبات حركية

---

(1) Bryant J. Cratty, Psychology In Contemporary Sport, p. 16.

معقدة ، فانه من المتوقع أن يؤثر انفعال الخوف تأثيرا سلبيا على الأداء ، وكما نعلم أن أغلب الأنشطة الرياضية تتضمن مزيجا من الواجبات الحركية المختلفة، ورغما عن ذلك فان الخوف يمكن أن يكون ذا قيمة لبعض اللاعبين فى أنشطة رياضية أكثر من أنشطة رياضية أخرى ، ويتوقف ذلك الى حد كبير على مدى مقدرة اللاعب فى السيطرة على انفعال الخوف ، حيث يمثل مصدرا لزيادة الاستثارة لتلائم نوع وطبيعة الأداء الرياضى .

لقد توصل علماء النفس الذين بحثوا دافع الانجاز والتفوق الى وجود دافعين أساسيين للنجاح هما دافع الخوف من الفشل Fear of Failure ودافع الرغبة فى النجاح Desire for Success . والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد ، ويؤدون على نحو جيد ، نظرا لأن التفكير فى الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم ، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل ، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب وفقد تقدير ذواتهم . أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق ، رغبة فى النجاح ، فانهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح ، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم .

ولا شك أن دافع الرغبة للنجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق التفوق بالنسبة للاعب فى الأداء الرياضى ، بيد أن هذا لا يلغى قيمة دافع الخوف من الفشل ، باعتبار أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو الانجاز والتفوق . ولكن مكمن الخطورة أن الخوف من الفشل اذا زاد بدرجة كبيرة ، وتملك من اللاعب فانه يقيد من قدرته على الأداء الجيد ، فضلا عن أنه يجعل سلوك اللاعب يتميز بالجمود أثناء المباراة .

ومما يجدر ذكره هنا ، أنه ليس من الضرورى أن يتميز اللاعب بالنوعين السابقين (دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة فى النجاح) فى آن واحد ، ولكن يبدو عادة أن أحد الدافعين السابقين يكون هو الدافع المسيطر أو السائد .

وعلى ضوء ما سبق فان اللاعب الذى يتميز بدافع الخوف من الفشل من

الأهمية أن يتعلم التحكم فى مخاوفه ، ويتجنب حدوث زيادة المخاوف الدرجة التى يحدث معها تأثير سلبى على الأداء • كما يجب أن يعرف أن غياب الخوف كلية يمكن أن يؤدى على سبيل المثال الى الثقة الزائدة ، وهو شيء غير مرغوب فيه لتأثيره السلبى على الأداء الرياضى •

ويجب أن نشير هنا ، الى أن الخوف من الفشل يمكن أن يمثل وسيلة ناجحة لتهيئة بعض اللاعبين نحو الأداء الرياضى ، وخاصة هؤلاء الذين لا يألفون هذا الشعور • وهنا مرة أخرى نكرر أهمية أن يتعرف المدرب واللاعب معا على المشاعر الخاصة التى تساعد على تحسن الأداء ، مع الأخذ فى الاعتبار عـدم استثارة دافع الخوف من الفشـل للاعب ، مادام هو لا يشعر بذلك الدافع ، حيث ان استثارة هذا الدافع فى هـذه الحالة قـد يضعف من حماس اللاعب وطموحه للانجاز والتفوق فى الأداء •

ويرى « بروس أوجيلفى » Bruce Ogilvie عام ١٩٨٠ خلال عمله فى مجال التوجيه والارشاد النفسى للرياضيين ذوى المستوى العالى ، أن هناك أنواعا عديدة من المخاوف ترتبط بالنجاح فى أداء المنافسـة الرياضية نناقشها على النحو التـالى :

أولا ــ مخاوف الشعور بالعزلة الاجتماعية والانفعالية نتيجة نجاح وتفوق اللاعب ، ومبعث ذلك أن النجاح والتميز فى الأداء قد يستثير شعور الحقـد ، والاستياء لدى جماعة الرفقاء فى الفريق • كما أنه قد يصاحب النجاح انتقال اللاعب الى مستوى متقدم من الأداء وأن يترك جماعة الفريق التى اعتاد التمرين معها ، وأن يحصل منهـا على التأييد والتشجيع ، وهـذا يترجم الى الشعور بالخوف من العزلة الاجتماعية أو الانفعالية التى يمكن أن تنتج عن النجاح •

ثانيا ــ مخاوف الشعور بالذنب حول تأكيد الذات أو العدوان الظاهرى • ويلاحظ ذلك بصفة خاصة فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب أن يظهر اللاعب قدرا كبيرا من الخشونة أو الاحتكاك البدنى ، فضلا عن احتمال حدوث الاصابة•

وعادة ما يرتبط هذا الشعور بنمط أساوب التربية فى المراحل المبكرة من العمر سواء فى الأسرة أو المدرسة ، حيث يظهر القائمون بالتربية عادة عدم الاستحسان لسلوك الناشىء الذى يتسم بالعدوانية ، أو السيطرة ، أو الغضب • ولذلك قـد يبقى هذا النوع من الخوف اللاشعورى لدى الناشىء ، وينعكس فى أن النجاح فى أداء مثل هذه الأنشطة ، وتحقيق التفوق على المنافس قد يسبب له نوعا من الرفض الاجتماعى ، وأنه شخص غير مرغوب فيه اجتماعيا ، فيحدث أن يقيد ذلك من انطلاق طاقته الانفعالية والبدنية الكاملتين •

ثالثا ــ مخاوف تحمل مسئولية النجاح ، حيث تحقيق النجاح أو التفوق الرياضى يلزم اللاعب بالمحافظة على هذا النجاح • لأن انخفاض المستوى وعدم الاحتفاظ بالنجاح والتفوق قد يواجه بالاستياء من قبل الآخرين • ومن هنـا فان مخاوف مسئولية الاحتفاظ بالنجاح قد يصاحبها مخاوف « الشعور بالرفض » Fear of Regection من قبـل الآخرين (مدرب ــ زملاء الفـريق ــ الجمهور) نتيجة عدم الاحتفاظ بالنجاح وتفوق الأداء •

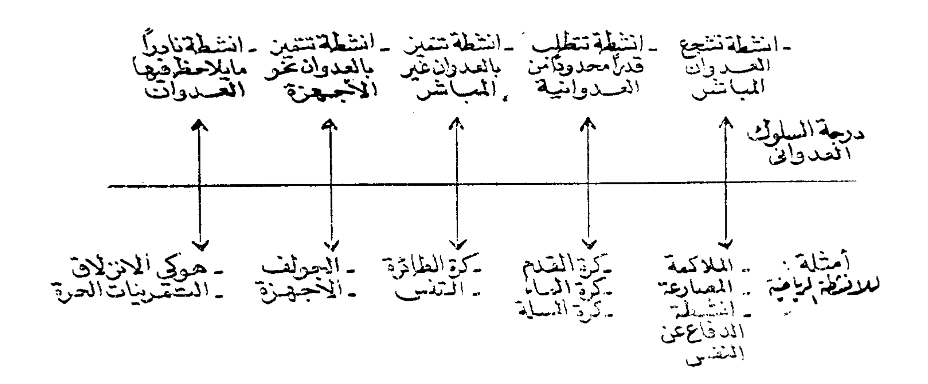
ومما هو جدير بالذكر أن الخوف من الفشل ، وليس الخوف الناتج عن الضرر البدنى (مثل الخوف من الاصابة أو الألم) هو النوع من المخاوف الذى يمكن التحكم فيه وتوجيهه ليمثل أحد مصادر الاستثارة الانفعالية التى تؤثر ايجابا على الأداء •

٤ ــ الغضـــب

لعب الغضب دورا حيويا فى حياة الانسان الباكرة • وذلك على اعتبار أن الغضب كان يستدعى قوة وطاقة يحتاجها الانسان لبقائه فى عالم معاد والبقاء فيه للأقوى • أما فى عالمنـا الحاضر ، فان اللجوء المشروع للغضب محدود • ورغما عن أن انفعال الغضب والكره يساهم أحيانا فى زيادة القوة والطاقة لدى اللاعبين ، وخاصة المحترفين منهم ، والذين يمارسون الأنشطة الرياضـية ذات الاحتكاك البدنى المرتفع مثل المصارعة ، والملاكمة ••• الخ • فان اعتبار هذا

الانفعال كأحد المصادر الهامة فى اعداد اللاعب وزيادة طاقته على الأداء يعتبر موضع استفهام لاعتبارات تربوية ، منها أن هذا الشعور له جوانبه السلبية ، كأن يفقد اللاعب التحكم والسيطرة على انفعالاته ، وعدم الاحترام والتقدير بين اللاعب ومنافسه • وفى حالة عدم النجاح أو الفوز يعتبر اللاعب ذلك أمرا موجها لذاته ، ويؤثر سلبيا على شخصيته •

وعندما نتعرض لمناقشة هذا الانفعال الخاص بالغضب والكره ، فليس ذلك من منطلق التأييد لاستخدامه كمصدر للاستثارة الانفعالية ، ولكن باعتبار أنه واقع عملى لدى بعض الرياضيين يؤثر ولا شك فى مستوى أدائهم ، فضلا عن أن هناك أنشطة رياضية تشجع زيادة درجة العدوانيـــة لدى اللاعب عن أنشطة أخرى كما يرى « بريانت كراتى » عام ١٩٧٢ شكل رقم (٦/٢) •



شـــكل رقم (٦/٢)

درجة اختلاف السلوك العدوانى فى الأنشطة الرياضية(١)

---

(1) Btyant J. Catty, Psychology In Contemporary Sport, p. 19.

ان الشعور بالغضب يحدث عادة نتيجة لموقف احباط يواجه اللاعب ، أو اهانة موجهة لشخصه • وقد يكون هذا الشعور بالغضب نحو المنافس ، كما قد يكون نحو الأداة المستخدمة • ولكن هناك مشكلة عند محاولة استخدام الغضب كمصدر للاستثارة ، منها أن هذا الشعور الانفعالى قد ينتقل الى سلوك اللاعب خارج المنافسة ، كما أن مواقف المنافسة الرياضية تحمل عادة بين طياتها العديد من مصادر الشـــعور بالغضب بسبب التوتر الزائد الذى يحيط بمواقفها ، أو الاحتكاك البدنى الزائد لبعض أنشطتها • واذا أضيف الى ما سبق أن انفعال الغضب يمكن أن يؤدى الى زيادة الاستثارة الانفعالية عن المستوى المطلوب للأداء • كما أن هناك صعوبة بالنسبة للاعب الذى يتميز بالاستثارة الزائدة الناتجة عن انفعال الغضب فى سيطرته على انفعالاته ، وخاصة أن هناك واجبات حركية يشملها النشاط الرياضى لا يناسبها هذا الانفعال ، يتضح أهمية التعامل مع هذا الانفعال بالحيطة والحذر البالغين •

ومما تجدر الاشارة اليه أن استثارة انفعال الغضب للاعب قبل المنافسة ، يتطلب جهدا كبيرا نظرا لعدم وجود شىء حقيقى يمكن أن يستثير غضبه فى الكثير من الأحيان • وليس الأمر كذلك بالنسبة لانفعالات أخرى مثل القلق على سبيل المثـــال • كذلك من الخصائص الهـــامة المميزة لانفعال الغضب أن تأثيره على زيادة الاستثارة الانفعالية واضحا وشديدا ، ولكن فترة دوامه واستمراريته قليلة • وهنا مكمن الخطورة فقـــد يتولد لدى اللاعب الشعور بالغضب قبـــل المنافسة ولكن نظرا لأن فترة استمراره قليلة ، لذا ليس هناك ما يضمن استمرار هذا الشعور خلال فترة المسابقة أو أثناء المراحل الحرجة من الأداء • وربما قادنا هذا المعنى الى استخلاص هام مفاده أن انفعال الغضب تقل فائدته خاصـــة مع المنافسة الرياضية التى تستغرق فترة طويلة نسبيا من الزمن • ومقابل ذلك يكون ملائما لبعض المسابقات التى تؤدى خلال فترة وجيزة من الزمن مثـــل مسابقة رفع الأثقال ، أو مسابقات الرمى أو مسابقات الوثب •

٥ ـ الثقـــــة

رغما عن أن الثقة تعتبر حالة عقلية ، أكثر من كونها انفعالا واقعيا ، فان « ديفيـد كايوس » عام ١٩٨٠ فى كتـاباته المتخصصة فى مجـال الاعـداد النفسى للرياضـيين ، يرى أن الرياضـيين يفكرون عادة فى الثقـة كجزء من مشاعرهم ، لذا فانه يفضل أن يتعامل معها كأحد أوجه الانفعالات ، بدلا من الاقتصار على أنهـا سلسلة من الأفكار .

وتعنى الثقة بصفة عامة الشعور بالحالة الجيدة ، انهـا النظرة الايجابية العامة من قبـل اللاعب نحو المنافسـة ، وأنه من المفيد حقا لتحقيق التفوق الرياضى أن يشعر اللاعب ، أو الفريق الرياضى بالثقة الحقيقية قبل المنافسة . وتعنى الثقة الحقيقية ، عدم ادعاء الثقـة ، أو السلوك الذى يتسم بالسخرية والتقليل من شأن المنافس قبل المنافسة ، حيث فى الكثير من الأحيان ما يكون مؤشرا لفقدان الثقة الحقيقية .

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج . فتوقع النتائج يعنى الى أى مدى يتوقع اللاعب المكسب ، أو الخسارة فى المنافسة . بينما الثقة من ناحية أخرى تعنى شعور اللاعب أنه سوف يكون أداؤه جيدا ، حتى اذا كان المنافس متفوقا عليه . لذلك فان الأداء الجيد ليس من الضرورى أن يؤدى دائما الى تحقيق المكسب ، فيمكن ألا يحقق اللاعب الفوز ، ورغما عن ذلك يكون لديه الشعور بالثقة أنه سوف يكون أداؤه جيدا .

ان هناك مدخلا مناسبا فى مجال الحديث عن الثقة والأداء الرياضى يعطى اهتماما لاعداد اللاعب للعمل بثقة ، دون التركيز على قوة وكفاءة المنافس حتى بعد انتهاء المباراة ، فان تقييم المدرب لأداء اللاعب يتم وفقا لقدرات اللاعب ، وليس من حيث مقدرته على الفوز . ان هذا المدخل ولا شك له أثره الجيـد

على أداء اللاعب ، حيث يوجه طاقتــه ، وتركيز انتباهه على الأداء ، وليس الاهتمام باجراء المقارنات بين قدرات ومستويات المنافسين ، حيث يمثل ذلك فى كثير من الأحيان مصــدرا لزيادة القلق ، والذى يضعف من مقدار الثقــة للاعب .

ومن الأهمية بمكان أن نشير هنا الى الحاجة لفهم الثقة من خلال أبعــاد وعناصر مختلفة منها على سبيل المثال لا الحصر : ثقة اللاعب فى نفسه ، وثقة اللاعب فى زملائه أعضاء الفريق . وثقة اللاعب فى استعداده الانفعالى وفى قدراته المهارية والبدنية والخططية ، وثقة اللاعب فى مدربه . فالثقة يجب أن تتأسس على المشاعر الجيدة حول هذه العناصر المختلفة ، وعادة فان الثقة تفقد قيمتها اذا اهتمت بعنصر ، وأهملت الآخر .

لقد سبق أن تحدثنا فى موضع سابق من هــذا الكتاب عن « التوقع » ، وأوضحنا أن توقع اللاعب لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء . ويرى بعض المهتمين بالدراسات النفســية للرياضيين مثــل « كيث ف. بل » Keith F. Bell عام ١٩٨٣ أنه يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة فى درجة التوقع لنتائج أداء اللاعب . أو بمعنى آخر فان الثقــة تعنى مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين .

ان الفاحص المدقق للعديد من الانجازات المتميزة لكثير من الرياضيين ، يلحظ أن هذا الانجاز المتميز كان مرهونا لحــد كبير بمقدار ما يتمتع به هؤلاء الرياضيون من ثقــة فى تحقيق مثل هذا الانجاز . ولا شك أنه كلما زادت ثقــة اللاعب فى تحقيق الفوز ، كلما زاد ذلك من احتمال تحقيقه ، وبقدر ما تضعف هذه الثقة ، قد يضعف وينطفىء الأمل .

ومما يجدر ذكره هنا أن زيادة درجة توقع اللاعب لنتائج أدائه ، والذى يتمثل فى الثقة يؤثر منطقيا فى الدافعية . فاللاعب الذى يعتقد أن المكسب آت لا ريب ، سيكون أكثر تهيؤ للبذل والعطاء . وكلما زادت درجة التوقع ، وأصبح اللاعب أكثر ثقة ، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم

فى مواجهة العقبات التى تقابله ، أو المشكلات التى تعترضه • وليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة ، أو أن يفقد الأمل • بيد أن اللاعب الذى يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا بعيـد المنـال ، وصعب التحقيق ، فان دافعيته تقل ، وحماسه يفتر ، وعزيمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب • وقـد يعرض مثلا عن الاشتراك فى المسابقة ، وقد يلازمه شعور سلبى عن قيمة بذل الجهـد مادام الفشل حدوثه قريب ، والمكسب أمر عسير أى أنه يفتقد وجود الباعث الذى يقوم بدور المبرر بالنسبة للاعب للعمل وبذل الجهد •

ورغما عن أن توقعات اللاعب تحدد وتشكل الأغراض أو الأهـداف التى توجه سلوكه ، بيد أن التفوق الرياضى ، وتحقيق أعلى المستويات الرياضية ، يتطلب من اللاعب الثقة فى امكانياته • كذلك كلمـا كان توقع اللاعب للانجـاز وتحقيق النجاح محدودين ، كلما قيد ذلك من مستوى الطموح لهذا اللاعب ، ذلك الاشعاع الذى يهتدى به ، وينشط من أجله •

وعندما نتحدث عن الثقة ، فلا يمكن أن نغفل دورها البارز فى الناحيـة الانفعاليـة للاعب ، فهى تبعث فيـه الشـعور بالحيوية والحماس ، البهجـة والانتعاش ، المتعة والرضا • ولا شك أن هذه المشاعر لهـا أثرها الايجابى ، وتؤدى الى تحسن فى الأداء الرياضى • فيبدو اللاعب أنه أكثر انسيابية ، وأكبر قوة ، وأكثر سرعة • فضلا عن أن هذا اللاعب سـوف يتسم بقـدر أكبر من الشعور بالهدوء ، والاسترخاء ، ورباطة الجأش • ومرة أخرى فان ذلك سوف يزيد من كفاءته ، وفعاليته لأداء الواجبات الحركية والخططية المنوط به تنفيذها• ومن ناحية أخرى فان اللاعب الذى تضعف ثقته فى نفسه ، وفى أدائه ، سوف يلازمه نوع من الحالة الانفعالية السلبية ، قوامها الشعور بالقلق والاكتئاب ، بالاضافة الى التشتت وعدم تركيز الانتباه • وليس ثمة شك فى الأثر السلبى لذلك فى الأداء الرياضى للاعب •

وهنا ينبغى أن نشير الى قيمـة الثقـة فى مساعدة اللاعب على التفكير الايجابى المؤدى الى النجاح والتفوق ، بدلا من التفكير السلبى الذى يحـاول تجنب الفشل ، فالواقع أن الثقة تجعل اللاعب يركز عملياته العقلية نحو تطوير

الأداء للأفضل • ويفكر كيف يتغلب على منافسيه ، وما هى السبل المثلى لاستغلال واستثمار موقف المنافسة على أفضل نحو ، بدلا من أن يشغله القلق والخوف ، وضعف مستوى أدائه •

قصارى القول أن الثقة سوف تجعل العمليات العقلية للاعب قبل وأثناء المنافسة فى أفضل حالة لها ، انها بمثابة التدريب العقلى الذى يهىء اللاعب ليحقق أفضل أداء • كما أن التفوق الرياضى هو منطقيا نتاج عوامل عديدة من أهمها على سبيل المثال الدافعية ، التركيز ، بالاضافة الى عوامل أخرى عديدة ، من بينها عوامل هى نتاج معتقدات وأفكار وتخيلات اللاعب تلك التى تمثل بناء أو تكوين الثقة • وعندما نتكلم عن الثقة فمن المناسب أن نشير الى أن الثقة ليست بالشىء الذى يمتلكه بعض اللاعبين ، ويفتقده البعض الآخر • ولكن هى بمثابة سمة متدرجة • فهناك حد أدنى ، ومقدار أكبر من الثقة لكل لاعب ، والأهم من ذلك أن الثقة يمكن اكسابها وتنميتها للاعب من خلال العمل والتخطيط الجيدين •

الباب الرابع
توجيه الاستثارة الانفعالية للرياضيين

الفصل السابع : توجيه بعض الانفعالات فى النشاط الرياضى ٠

الفصل الثامن : الاسترخاء للرياضيين ٠

الفصل التاسع : تركيز الانتباه والتخيل العقلى للرياضيين ٠

الفصل العاشر : الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة ٤٨ ساعة ٠

الفصل السابع

توجيه بعض الانفعالات فى النشاط الرياضى

١ ــ مقـــــدمة ٠

٢ ــ توجيه انفعالى القلق والخوف للرياضيين ٠

٣ ــ توجيه انفعال الغضب للرياضيين ٠

٤ ــ توجيه الثقة للرياضيين ٠

١ – مقـــــــدمة

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالدراسات النفسية ، وعلاقتهـــا بالأداء الرياضى على أهمية دور انفعالات اللاعب فى التأثير على مستوى أدائه • ولكن الاستفهام الذى يبحث عن اجابة دائما هو كيف تؤثر المشاعر الانفعاليـــة للاعب على أدائه ؟

ومما يلفت النظر أننا نلاحظ فى أحيان كثيرة أن (المدرب/المربى الرياضى) يتعامل مع الناحية الانفعالية للاعب بطريقة فجة ، غير دقيقة ، فنرى من يطلب من اللاعب أن يتحلى بدرجة الاستثارة المرتفعــة ، أو أن يتخلص من مشاعر انفعالية معينة ، دون التفكير فى مقدار الاستثارة الملائم لهذا اللاعب ، وما هو نوع الانفعال الذى يساعده على تحسن أدائه نحو الأفضل •

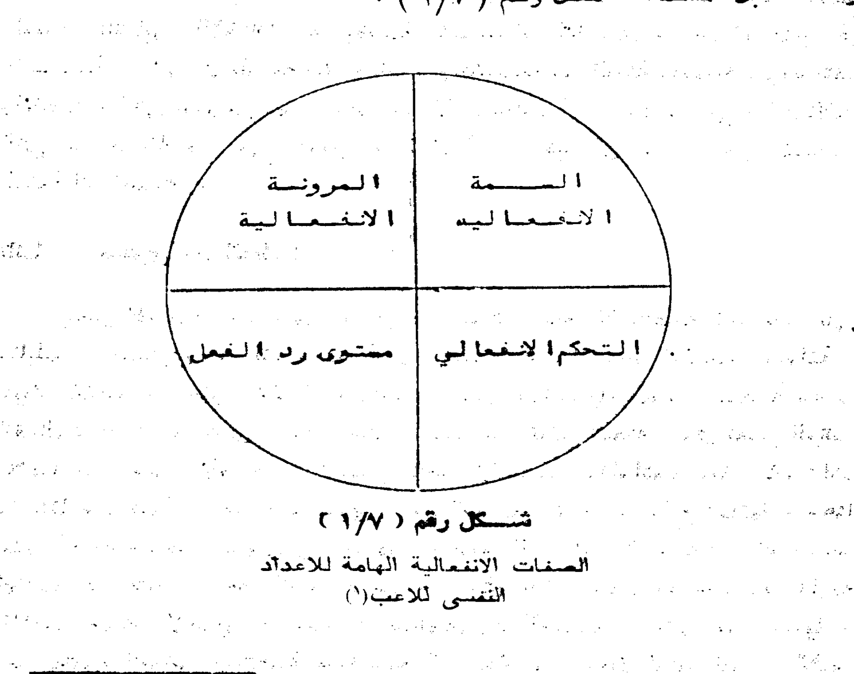
انه من الأهمية بمكان أن نقرر هنا ، أن توجيه الاستثارة الانفعالية للاعب يتوقف على عاملين أساسيين هما طبيعة شخصية اللاعب ، وطبيعة الموقف ، بمعنى آخر من المفيد أن نحدد ما هى الانفعالات التى تجعل اللاعب أكثر استعدادا وتهيئة للأداء الجيد ؟ وما هو مقدار أو مستوى الانفعال الملائم ؟

فعلى سبيل المثـال قـد يفسر البعض زيادة درجة القلق للاعب قبـل المنافسة الهامة ، بأنه نوع من اهتمام اللاعب بهذه المنافسة ، أو أن اللاعب لديه دافعية زائدة ، وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة فى درجة الدافعيـة سـوف يساهمان فى استعداده النفسى على نحو أفضل •

والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق فى المثال السابق هل هو من

النوع الميسر للأداء ، أم أنه من النـوع المعوق للأداء ، دونما أن يؤخـذ فى الاعتبار طبيعة شخصية اللاعب ، وكيف يستجيب اللاعب لمثل هـذا الموقف التنافسى .

وعلى ضوء ما سبق ، فانه من الأهمية أن ينظر اللاعب الى الانفعالات المختلفـة التى يمر بهـا كنـوع من « نظم التغـذية الراجعة الداخليـة » Internal Feedback Systems يحاول من خلالها معرفة المشاعر التى ترتبط بالأداء . وفى هـذا الصـدد يشير « ديفيـد كايوس » David Kauss عام ١٩٨٠ الى أربع صفات انفعالية تمثل أهمية فى الاستعداد النفسى للاعب وخاصة قبل المنافسة . شكل رقم (١/٧) .



شـكل رقم (١/٧)

الصفات الانفعالية الهامة للاعداد النفسى للاعب[1]

---

(1) David R. Kauss, Peak Performance, 1980, p. 11.

ويتضح من الشكل رقم (١/٧) الخاص بالصفات الانفعالية الهامة للإعداد النفسى للاعب أن هناك صفات أربعا هى : السمة الانفعالية والمرونة الانفعالية والتحكم الانفعالى ومستوى رد الفعل • وفيما يلى مناقشة تلك الصفات الأربع :

أولا — السمة الانفعالية :

تعتبر الشخصية بمثابة تنظيم كامل من النزعات (السمات) النفسية والجسمية التى تميز الفرد فى توافقه مع بيئته المادية والاجتماعية ، فكل فرد يمتلك شخصية ، هى عبارة عن الطريقة الشائعة المتسقة من التفكير والمشاعر والسلوك ، التى يتميز بها هذا الفرد فى مواقف مختلفة • فالشخصية تتسم بالتفرد والتمايز والاختلاف عن بقية الشخصيات الأخرى • وهذا التميز فى الشخصية ينعكس فى طريقة تكيف الفرد وانضباطه مع البيئة المحيطة ، والمواقف والأحداث التى يتعرض لها • ومن هنا لا نستطيع أن نحدد ما هى الانفعالات التى تساعد اللاعب على تحقيق أفضل أداء ، قبل أن نتعرف على السمات العامة لشخصيته •

ثانيا — مستوى رد الفعل :

يتميز كل فرد بمستوى معين من حيث درجة الاستجابة للمواقف التى يقابلها ، فمستوى رد الفعل بمثابة قوة شعور الأفراد نحو الأشياء المختلفة ، حيث يلاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون نحو الأشياء بهدوء وسكينة وعدم انفعال ، أى أن مستوى ردود أفعالهم يتسم بانخفاض شدته ، وفى نفس الوقت يلاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون نحو الأشياء والمواقف بانفعال زائد واستثارة مرتفعة ، أى أن مستوى ردود أفعالهم تتسم بارتفاع شدتها • وهنا تظهر أهمية معرفة مستوى رد الفعل ، والنمط السائد لاستجابة اللاعب نحو الأشياء ، باعتبار أن هذا النمط خاص به • وفى هذا السياق ينصح بعدم مقارنة اللاعب نفسه بالآخرين ، حيث ان مستوى رد الفعل ، يعتبر أمرا نسبيا • وما يعتبره البعض استجابة مرتفعة الشدة قد يمثل لدى البعض الآخر استجابة منخفضة أو معتدلة الشدة • وهنا ينصح أن يكيف اللاعب نفسه مع

المشاعر الانفعالية وفقا لمستوى رد الفعل ودرجة الاستجابة المألوفة لديه والتى يتميز بها ، حيث يبقى دائما اللاعب هو الأكثر ألفة ، ومعرفة بالمستوى الانفعالى الذى يتميز به ويفضله •

ثالثا — التحكم الانفعالى :

كما أن كل فرد يختلف عن الآخر من حيث درجة الاستجابة للمواقف التى يقابلها ، فان الاختلاف قائم أيضـــا فيما يتعلق بمقدرة كل فرد فى التحكم ، والسيطرة على انفعالاته • ورغما عن امكانية التعديل والتغيير من مقدرة اللاعب فى التحكم والسيطرة على انفعالاته من خلال التدريب والممارسة ، فان مقدرته للتحكم فى انفعـــالاته تظل جزءا من شخصيته وتكوينـــه • ومن المفترض أن اللاعب الذى تزداد مقدرته على التحكم فى انفعالاته ، تكون فرصته أفضـــل فى التهيئة النفسية والانفعالية للأداء الرياضى •

رابعا — المرونة الانفعالية :

تمثل المرونة الانفعالية جانبـــا هاما من شخصية اللاعب لتحقيق التكيف والاستعداد الملائمين للأداء • وهى تعنى كيف يمكن أن يشعر اللاعب بسهولة بانفعالات متخلفة فى أوقات معينة ، وخاصة عنـــد الاستعداد للمنافسة ، حيث يحتاج اللاعب الى التكيف مع مواقف متنوعة ومتباينة ، ومطلوب منه فى نفس الوقت التحكم فى انفعالات معينة ، وبمستوى معين • وهى مهارة ولا شـــك يحتاج اللاعب الى أن يتدرب عليها ، حاجته الى التدريب على اكتساب وصقل المهارات الحركية •

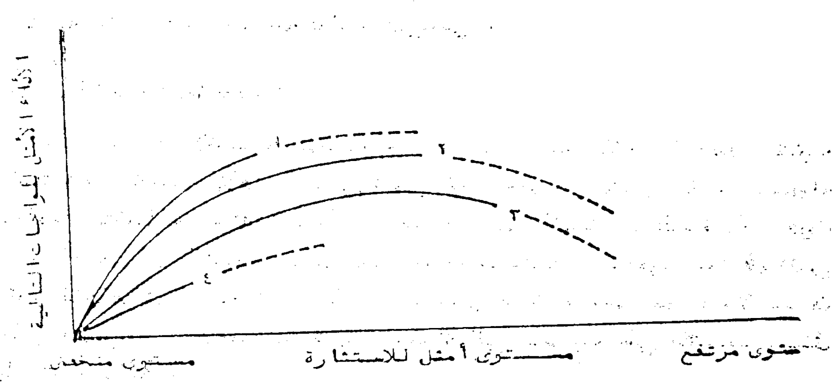
وقصارى القول أن هناك فروقا فردية بين اللاعبـــين فيما يتعلق بالبناء أو التنظيم الانفعالى الخاص لكل لاعب ، لذلك فمن الأهمية عدم اجبار اللاعب على أداء سلوك معين يتعارض مع النمط السائد ، أو السمة الانفعالية المميزة له•

فعلى سبيل المثـــال ليس من المنطق أن نطلب من لاعب يتميز بالهـــدوء الانفعالى ، أن يتحلى بالانفعال الشـــديد ، أو أن نطلب من لاعب أن يلتـــزم بالشعور بطريقة معينة غير مألوفة لديه ، حيث ذلك يحدث نوعا من الاضطراب

الانفعالى ، يؤدى بدوره الى استنزاف الطاقة ، ومن ثم التأثير على انخفاض مستوى الأداء .

انه من الأهمية بمكان أن يراعى (المدرب / المربى الرياضى) أن الأسلوب الواحد واستثارة الدافعية لدى اللاعب ، يكون له آثارا مختلفة على اللاعبين .

فعلى سبيل المثال نلاحظ كثيرا استخدام بعض عبارات التشجيع والتحفيز لاستثارة الدافعية لدى اللاعبين قبـــل المنافسة ، دون مراعاة للفروق الفردية فيما بينهم ، أو درجة استجاباتهم نحو هذا الأسلوب . حيث كما يتضح من الشكل رقم (٢/٧) أن أسلوب التشجيع والتحفيز بالكلمات قبل المنافسة يحدث تأثيرا مختلفا وفقا لطبيعة الحالة الانفعالية لكل لاعب .



ـــــ مستوى استثارة اللاعب قبل أسلوب التشجيع

.... مستوى استثارة اللاعب بعد أسلوب التشجيع

شكل رقم (٢/٧)

اختلاف تأثير أسلوب التشجيع وفقا لحالة الاستثارة اللاعب

---

(1) Bryant J. Cratty, Psychology In Contemporary Sport, 1979, p. 178.

ويتضح من الشكل رقم (٧/٢) أن اللاعب رقم (١) وكذلك اللاعب رقم (٤) كانت حالة الاستثارة الانفعالية لديهما أقل ، قبل الاستماع الى تشجيع وتحفيز المدرب لهما ، وبينما حقق أسلوب التشجيع والتحفيز نجاحا مع اللاعب رقم (١) حيث ارتفعت درجة استثارته الى المستوى الأمثل الملائم ، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة للاعب رقم (٤) حيث ظلت درجة استثارته أقل من المستوى المطلوب والملائم للأداء • أى أن التشجيع والتحفيز زاد من درجة الاستثارة للاعب رقم (١) بالقدر المفيد للأداء ، بينما بالنسبة للاعب رقم (٤) كانت الفائدة دون المستوى ، بما يفيد أن هناك أساليب أخرى يجب أن يبحث عنها اذا أراد زيادة الاستثارة الانفعالية للاعب رقم (٤) •

ومن ناحية أخرى يتضح من الشكل رقم (٧/٢) أن اللاعب رقم (٢) كان يتميز بمستوى الاستثارة الملائم قبل تشجيع المدرب ، وأن التشجيع مع هذا اللاعب فى ذلك التوقيت أدى الى زيادة درجة الاستثارة عما هو مطلوب لتحقيق أفضل أداء ، أى أن الاستثارة زادت عن المستوى الملائم وأصبحت كمعوق لحسن أدائه • كذلك الحال بالنسبة للاعب رقم (٣) الذى يتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة ، قبل تشجيع وتحفيز المدرب لهم ، ومن ثم جاء تأثير هذا التشجيع ليحدث مزيدا من الارتفاع لدرجة استثارته ومن ثم التأثير السلبى على مستوى أدائه •

وربما يكون من المناسب لاستكمال الصورة العملية لموضوع توجيه الاستثارة الانفعالية للرياضيين أن نتناول بعض الانفعالات الهامة فى المجال الرياضى ونتعرض للأساليب الملائمة لتوجيه مثل هذه الانفعالات •

٢ ــ توجيه انفعالى القلق والخوف للرياضيين

كما سبق أن أوضحنا أن الاستثارة الانفعالية فى علاقتها بالأداء الرياضى تلعب دورا مزدوجا ، فيمكن أن تساعد اللاعب على تحسن أدائه • ولكن عندما تزداد الاستثارة عن الحد الأمثل الملائم للأداء ، وتتحول الاستثارة الى نوع من القلق والخوف والعدوان أو الغضب ، فمن المحتمل أن يقع اللاعب فى الأخطاء • والنتيجة هى التأثير السلبى على أداء اللاعب •

ورغم أن كلا من انفعالى القلق والخوف يعتبر ضمن مصادر الاستثارة الانفعالية ، وأحيانا على سبيل المثال يكون من الصعوبة التمييز بين القلق والاستثارة ، بيد أن هناك مستوى أمثل من الاستثارة يلائم كل نوع من الأداء الرياضى ، حيث اذا زادت درجة الاستثارة عن المستوى الأمثل المطلوب ، فان ذلك يؤثر سلبيا على الأداء • وهنا فانه من المتوقع أن يؤثر القلق تأثيرا سلبيا على الأداء • الأمر الذى يعنى أنه من المفيد حقا أن يلم (المدرب / اللاعب) بأسلوب التحكم فى القلق • ونظرا لأن ظروف الأداء الرياضى خاصة المنافسة الرياضية تمثل نوعا من المواقف الضاغطة ، التى تؤثر على زيادة القلق أو الخوف لدى اللاعب ، فاننا نناقش هنا بعض الاسترشادات العامة التى يمكن أن يؤديها المدرب مباشرة ، بينما البعض الآخر يعتبر بمثابة عوامل مساعدة تساعد المدرب فى تشخيص حالة اللاعب ومدى الحاجة الى تدخل الأخصائى النفسى • وفيما يلى مناقشة بعض هذه الاسترشادات العامة •

١ — يجب أن يكون المدرب حساسا لمظاهر القلق بين اللاعبين أعضاء الفريق • ويفيد فى تحقيق ذلك استخدام الاختبارات المقننة التى وضعت لهذا الغرض •

٢ — عندما يلاحظ المدرب أن هناك لاعبا أو أكثر يتميز بالقلق الزائد ، أو الخوف الشديد • فانه يحاول أن يتعرف على مصدر هذا القلق أو ذلك الخوف • وقد يتطلب ذلك المناقشة الخاصة بين المدرب واللاعب ، وأن يجمع المدرب معلومات كافية عن شخصية اللاعب سواء من اللاعب نفسه ، أو من والديه والمسئولين عن رعايته وخاصة بالنسبة للاعبين الناشئين •

٣ — يجب أن يعد المدرب كل لاعب الى مواقف القلق المتوقع أن يقابلها أثناء المنافسة • وذلك بأن يجعل جرعات التدريب مشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية •

٤ — يجب التركيز على أهمية كل مباراة ، أو منافسة رياضية يشترك فيها اللاعب ، بحيث يكون الضغط الانفعالى الذى يتعرض له اللاعب متماثلا مع

كل المباريات التى يشترك فيها • بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد اللاعب على التعامل مع كل مباراة بدرجة انفعالية متقاربة •

٥ — يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظى لبناء الثقة لدى اللاعب ، وتنمية مفهوم الذات أثناء مراحل الممارسة ، والمنافسة • مع الأخذ فى الاعتبار أهمية بناء الثقة للتغلب على انفعال الخوف لدى اللاعب •

٦ — يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة ، ويتحكم فى انفعالاته ، وألا يظهر الخوف أو القلق ، حيث انه اذا انتقل القلق أو الخوف من المدرب الى اللاعب ، فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من اللاعب التحلى بالثقة والشجاعة، والاقدام وعدم الخوف •

٧ — يقترح أن يعقد المدرب بعض جلسات التوعية النفسية مع اللاعبين ، يوضح خلالها الفهم الصحيح لبعض مظاهر الاستثارة الانفعالية التى يتعرض لها اللاعب • وانه على سبيل المثال ليس من الضرورى أن تؤثر مظاهر القلق والخوف التى يشعر بها اللاعب قبل المسابقة تأثيرا سلبيا على الأداء ، وأن حالة القلق أو الخوف يمكن أن تنخفض أثناء المسابقة • انه من الأهمية أن يتفهم اللاعب المعرفة الصحيحة لبعض مظاهر الاستثارة الانفعالية التى يتعرض لها ، فكما هو معروف على سبيل المثال أن أغلب الرياضيين ، حتى المتفوقين منهم يحدث لهم تغيرات فسيولوجية عند مواجهة المنافسة ، مثل زيادة العرق فى راحتى اليد ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات • وهذه التغيرات الفسيولوجية ، قد تمثل أعراضا ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، ومع ذلك فان الكثير من اللاعبين يخطئون فى تفسير ذلك ويرون فى هذه المظاهر الفسيولوجية أعراضا لزيادة درجة القلق المعوق لمستوى أدائهم • ويوضح الشكل رقم (٣/٧) الفرق بين عمليتى الفهم الخاطىء ، والفهم الصحيح لبعض مظاهر الاستثارة الانفعالية •

أعراض الاستثارة ← ملاحظة اللاعب لأعراض الاستثارة ← يفسر اللاعب هذه الأعراض كدليل على الضعف والخوف

التأثير السلبي على الأداء نتيجة زيادة درجة القلق والاستثارة ← زيادة ارتفاع درجة القلق والاستثارة ←

شكل رقم (٣/١) ا عملية الفهم الخاطىء لاعراض الاستثارة

أعراض الاستثارة ← ملاحظة اللاعب لاعراض الاستثارة ← يفسر اللاعب هذه الأعراض كنتيجة طبيعية للتهيئة الجيدة للأداء

يبذل اقصى طاقة وتحقيق افضل اداء ← تبقى أعراض الاستثارة كما هى ويتحقق أفضل مستوى استثارة ملاءمة للأداء ←

شكل رقم (٣/٧) ب
عملية الفهم الصحيح لأعراض الاستثارة(١)

ومما هو جدير بالذكر ، أنه بالاضافة الى الطرق السابقة التى يمكن أن يستخدمها المدرب لانقاص القلق الزائد للاعب ، فان هنـاك بعض الأساليب الأخرى من المفيد أن نشير اليها وخاصة فى حالة القلق قبل المنافسة وهى على النحو التالى :

أولا ـ التخيل العقلى للمهارات الحركية :

يعتمد هذا الأسلوب على قيام اللاعب بتخيل أداء المهارات التى سوف يؤديها فى المباراة ، وخاصة المهارات التى من المحتمل أن يستخدمها فى بداية

(1) Bryant J. Cratty, Psychology In Contemporary Sport, 1973, p. 178.

المباراة • مع الأخذ فى الاعتبار بأنه يفضل أن يسبق هذا النوع من التخيل العقلى للمهارات الحركية أن يؤدى اللاعب تمرينات الاسترخاء (راجع الفصل الثامن والتاسع من هذا الكتاب) •

ثانيا — التخيل الذاتى الايجابى :

يتضمن هذا الأسلوب أن يقوم اللاعب بتخيل خبرات الأداء الايجابية ، فيستدعى فى مخيلته أفضـــل مستوى أداء حققه • ويحاول أن يكون ملاحظا جيدا ، ومدققا بارعا لهذا الأداء الجيد المتميز ، مع التركيز على الظروف المحيطة بالأداء ، والأنشطة التى يقوم بها ، والأهم المشاعر التى يحس بها قبل وأثناء وبعد الأداء ، وما هى العوامل الداخلية والخارجية التى تجعلك قادرا على الأداء الجيد • وهنا من الأهمية أن يتذكر اللاعب أن التفوق الرياضى ، لا يأتى بمحض الصدفة ، ولكن هو نتاج عوامل مختلفة تتوافق معا فى آن واحد لتسهم فى تحقيق الأداء الممتاز • ولا شك أنه كلما استطاع اللاعب أن يحقق استدعاء التصور لأفضل أداء سبق انجازه ، والظروف المحيطة به ، كلما ساهم ذلك فى انقاص القلق والتأثير الايجابى على مستوى الأداء •

ثالثا — تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء :

يحاول اللاعب فى هذا الأسلوب من أساليب انقاص القلق قبل المنافسة أن يتصور أو يتخيل الأهداف التى يسعى الى تحقيقها يوم المنافسة • فكل هدف أو سلوك معين قرر اللاعب أن يحققه يحمل بين طياته تدعيما ايجابيا للأداء ، ويمكن ترجمة هذه الأهداف أو المعانى أو السلوك المراد انجازه ، الى نوع من التصـــور ، أو التخيل الايجابى ، لسير أحداث المبـــاراة ، محاولا استحضار واستدعاء الأداء المتوقع كاملا ، فيحاول أن يشعر ، وأن يرى ، وأن يسمع كل شىء سوف يحدث مع هذا الأداء ، كما يجب أو يرغب أن يكون عليه • فيمكن أن يتخيل وجود الأشخاص الذين يرغب فى وجودهم لمشاهدة المباراة • ويتخيل صياح المتفرجين والمشجعين على النحو الذى يفضله • ويمكن أن يذهب اللاعب الى ما هو أبعد من ذلك بأن يتصور النتائج التى تنتظره بعد تحقيق الفوز • مع أهمية أن يضع اللاعب فى اعتباره ألا يكون قلقا عن انجاز الأهداف أم لا •

رابعا — أداء المهارات الحركية مع تقييم الأداء :

يطلب من اللاعب فى هذه الطريقة أن يؤدى بعض المهارات الحركية التى تتسم بسهولتها ، ويشعر بالتمكن من اتقانها • حيث الأداء الحركى والنشاط البدنى فى حد ذاتهما يعتبران نوعين من التنفيس للطاقة ، ومن ثم خفض التوتر وانقاص القلق • ويمكن أن يؤدى اللاعب هذه المهارات الحركية على أن يقيم ويلاحظ أداءه المدرب ، أو زميل معه فى الفريق يشاركه الأداء فى نفس المباراة ، حيث مشاركة الزميل لتقييم أدائه تساعد على تقوية روح الفريق بين اللاعبين ، وذلك فى حد ذاته يساعد على انقاص التوتر والقلق •

خامسا — ابدال الانفعال السلبى بالانفعال الايجابى :

نظرا لأن الأعراض البدنية للاستثارة الانفعالية ، تشبه كلا من انفعال القلق أو الخوف لحد كبير ، وحيث ان الاستثارة يمكن أن يستفاد منها كنوع من الطاقة اللازمة للأداء • فمن المناسب هنا أن يفترض اللاعب أن الشعور بالقلق يمثل نوعا من مصادر الطاقة ، وزيادة القوة والتهيئة النفسية نحو بذل أفضل أداء • كما يمكن أن يقرر أن الخوف شىء غير مفيد للحالة الانفعالية قبل المنافسة ، وأن ما يشعر به ليس الا نوعا من الاستثارة الانفعالية اللازمة للأداء الجيد ، فربما يساعد ذلك فى التغلب على انفعال الخوف •

سادسا — توقع اللاعب أسوأ الاحتمالات لنتائج المنافسة :

يعتبر توقع اللاعب لأسوأ النتائج المحتملة فى خلال ، أو بعد المنافسة نوعا من التنفيس والتخلص من التوتر العصبى والقلق الزائد ، لذا يمكن أن يلجأ اليه اللاعب وخاصة فى حالة القلق ، أو الخوف الزائد من الفشل ، وعدم تحقيق المكسب •

سابعا — عوامل أخرى :

سبق أن أوضحنا أن الحالة الانفعالية تتسم بالفردية ، ومن ثم من الأهمية بمكان أن يتعرف (المدرب / اللاعب) على العوامل التى تساعد على خفض

القلق ، وتكون غير مدرجة ضمن الأساليب السابقة ، وما هى العوامل التى تلعب دورا أكثر فاعلية من غيرها •

٣ ـ توجيه انفعال الغضب للرياضيين

الواقع أن المحدد الأساسى لاستخدام انفعال الغضب لدى اللاعب قبل المنافسة ، أو أثناءها يتوقف لحد كبـير على مدى مقـدرة اللاعب فى التحكم والسيطرة الجيدين على هذا الانفعال • فاذا كان اللاعب يشعر بالتكيف مع هذا الشعور بالغضب ، ويستطيع التحكم فيه ، فان هذا الشعور قد يكون مفيـدا ولا بأس من استخدامه • ولكن غالبا ما يصاحب انفعال الغضب فقدان التحكم والسيطرة ، وفى هذه الحالة يتوقع زيادة الأخطاء ، وضعف المقدرة على التركيز •

والخلاصة أن انفعال الغضب قد يكون له بعض الفـائدة كمصدر لزيادة الاستثارة الانفعالية ، ولا حرج فى ذلك حيثما ان اللاعب يعتاد هذا الشـعور ويتكيف معه ، فضلا عن امكانية السيطرة والتحكم فيه • والواقع أن القليل من اللاعبين ما يستطيعون ذلك • لذا فانه يبدو أن هذا الانفعال مضاره أكثر من نفعه ، وقد يكون من الأهمية أن يعرف المدرب بعض الأساليب الملائمة للتحكم فى انفعال الغضب والسيطرة عليه ، ونناقش منها على النحو التالى :

أولا : يلعب عامل الزمن دورا بارزا فى انخفاض حدة انفعال الغضب • لذلك قد يكون من المناسب أن يطلب المدرب من اللاعب الجلوس بعيدا عن موقف استثارة الغضب ، ويطلب منه التفكير فى موضوع ما غير المنافسة ، ثم سرعان ما يهدأ ويجمع أفكاره ثم العودة مرة أخرى لمتابعة المباراة • ومن الأهمية بمكان عندما يطلب المدرب من اللاعب التوقف لفترة من الوقت عن المشاركة الفعلية فى المباراة ، أن يوضح له أن ذلك ليس نوعا من العقاب لضعف مستوى أدائه ، ولكن بغرض التهدئة واستعادة حالته الطبيعية ، كما يجب أن يتسم أسلوب المدرب بالهدوء وعدم العصبية عندما يطلب من اللاعب التوقف عن المشاركة فى الأداء لفترة تسمح باستعادة حالته الطبيعية •

ثانيا : يعتبر انشغال اللاعب ببعض الأنشطة البديلة ، أثناء فترة استبعاده عن المشاركة فى اللعب من النواحى المفيدة التى تساعده على استعادة حالته الطبيعية فى أسرع وقت • فعلى سبيل المثال بدلا من أن يفكر ويركز على أسباب ومظاهر الغضب ، يقوم اللاعب بالحديث ، أو المناقشة مع زميل له فى موضوع ما كما ينصح أن يؤدى اللاعب بعض تمرينات الاحماء والتهيئة ، سواء ما كان منها يتعلق بالناحية البدنية ، أو الناحية العقلية • فمثل هذه الأنشطة التى يمارسها اللاعب تحدث أثرا طيبا على تهدئته ، ومن ثم انخفاض استثارته الانفعالية •

ثالثا : تعتبر ممارسة التدريب العقلى من أكثر الأساليب ملاءمة ، حيث يطلب من اللاعب التركيز على الأداء اللاحق ، وليس التركيز على المنافس ، أو الاداريين ، أو نتائج المباريات • (يراجع الفصل التاسع الخاص بالتدريب العقلى) •

٤ ــ توجيه الثقــة للرياضيين

ربما كان أدق تعبير عن العلاقة بين الثقة والأداء الرياضى ، هو ما يوضحه المنحنى المقلوب الذى سبقت الاشارة اليه عن العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى ، لذا من الممكن أن نفترض هنا أن أداء اللاعب يتحسن مع ارتفاع درجة الثقة الى نقطة معينة (تختلف من لاعب لآخر) • ثم يحدث بعد ذلك أن زيادة الثقة تؤدى الى ضعف الأداء • لذا يحتاج كل من المدرب واللاعب أن يعرفا كيفية التحكم فى الثقة سواء من حيث زيادتها ، أو انخفاضها •

ان تنمية وبناء الثقة لدى اللاعب يعتمد الى حد كبير على خبرات اللاعب السابقــة • وبقدر ما تكون هذه الخبرات ناجحة وذات طابع ايجابى ، بقــدر ما يكتسب اللاعب شعورا عاما بامكانية التنبؤ بالنجاح فى المستقبل ، ومن ثم فمن المأمول أن تزداد ثقته فى الأداء • وهنا يلعب تصميم الأهداف بشكل واقعى دورا هاما لتحقيق التقــدم المستمر لخبرات النجاح • بينما يلاحظ أن التركيز على الأهداف النهائية التى تتسم بالمستوى العالى من الطموح الذى يفوق قدرة

اللاعب لا تضمن توفير خبرات النجاح ، وان كنا هنا لا ننكر أهمية وجود أهداف ذات مستوى طموح مرتفع لتحقيق التفوق الرياضى ، ومحاولة الوصول الى النجومية • ولكن ما نؤكد عليه ألا يرى اللاعب فى هذا المستوى العــالى من الطموح أنه الشىء الأوحد المتوقع حدوثه ، وأنه المعيار الوحيد لتقييم نجاحه •

ومن الاعتبارات الهامة التى ينبغى أن يعلمها كل من اللاعب والمدرب ، أن أفضل الطرق لبناء الثقة ، وتأصيلها هو الاعداد الجيد المتكامل للاعب من الناحية البدنيــة والمهــارية والخططية • وقد عبر عن هــذا المعنى اللاعب العــالمى « جاك نكلوس » Jack Nicklaus عندما قال :

« بقدر ما أتمتع بالاعداد الجيد للمنافسة ، بقدر ما تكون ثقتى فى تحقيق المكسب » •

كما أكد المعنى السابق اللاعب العالمى « رونر برندان » Runner Brendan عندما أوضح :

« حقا : انك لا تستطيع أن تكتسب الثقة ، دون التدريب الجاد » •

ونود أن نشير هنا الى أن اكتساب اللاعب لخبرة الأداء المطلوب منــه تنفيذها فى المسابقة أثناء التدريب تساعد على اكساب الثقــة • بل نتوقع أن تزداد الثقة ، كلما زادت مرات تكرار اللاعب لهذه الواجبات فى خلال عمليــة التدريب • فمن السهولة بمكان أن يشعر اللاعب بالثقة فى تسجيل رقم قياسى جديد سواء كان محليا أو عالميا ، اذا كان هذا اللاعب قد استطاع فعــلا أن يحقق هذا المستوى من قبل فى خلال عملية التدريب • فاذا كان اللاعب يريد أن يجرى مسافة ميل فى ٤٨ : ٣ دقيقة ، فانه ليس هناك طريقة أفضل للثقة من تحقيق هذا الرقم أثناء التدريب • واذا كان سباح يريد أن يحطم الرقم العالمى لمسابقة ١٠٠ متر حرة ٤٩٫٨ ثانية ، فليس هناك أفضل من أن يوفق فى تسجيل هذا الرقم فى التدريب • أو أن يسجل ٢٤ ثانية لكل ٥٠ مترا ، بحيث يكون الفرق بين الخمسين مترا الأولى والثانية فترة قليلة •

والواقع أنه ليس من اليسير أن يحطم اللاعب الرقم العالمى لرياضة معينة مثل السباحة أو ألعاب القوى فى غضون عملية التدريب ، كما قد لا يكون ممكنا أن يهزم منافسا لم يسبق اللعب معه ، أو هزيمته • أو أن يكسب بطولة لم يسبق الفوز بها ، فالكثير من مواقف المنافسة الرياضية قد يصعب بل يستحيل أن يمر بها اللاعب قبل الموقف الفعلى للمنافسة ، وليس هناك بد من أن يعايش اللاعب فى هذه الحالة خبرة النجاح المتــوقع حدوثها ، معايشة تقترب من الواقع ، طالما لم يكن من المتاح المعايشة الواقعية • فعلى سبيل المثال يعطى اللاعب مزيدا من الاهتمام والتركيز على ما يعينــه على تحقيق التفوق فى الأداء ، فيتذكر قيمة الأهداف التى يسعى الى تحقيقها ، ونوع وقيمة المكافأة التى تنتظره •

وجدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعب وظروف المنافسة ، كلما ساعد ذلك على تنمية الثقة • ولذا قد يكون من المفيد أن يقــوم اللاعب بزيارة مكان المنافسة قبل انعقادها • وأن يتعرف على أماكن الأجهزة والأدوات التى تستخدم فى المنافسة ــ خاصة فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب الأداء على الأجهزة مثل الجمباز ــ كذلك فى سياق الحديث عن الألفة بمكان المنافسة أن يطلب من اللاعب اجراء التخيل العقلى لما هو متوقع حدوثه يوم المنافسة (وسوف نتعرض لذلك فى فصل لاحق عن التدريب العقلى) •

ومن الأمور المفيــدة عندما يكون من المتعــذر على اللاعب زيارة مكان المنافسة قبل انعقادها ، أن يتاح للاعب فرصة المشاهدة لفيلم تسجيلى لهــذا المكان ، أو على الأقل صور لأنواع البطولات والمسابقات المشابهة التى أقيمت فى نفس مكان هذه البطولة • ولا شك فان مثل هذه المعلومات تعين اللاعب على أداء التصور العقلى لموقف يقترب من الواقعية •

كذلك ينصح أن يعرف اللاعب خصائص منافسه سواء فى الألعاب الجماعية مثل كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ••• الخ ، أو الألعاب الفردية مثل التنس ، المبــارزة ••• الخ ، وذلك من خلال مشــاهدة أفلام

تسجيلية ، أو بعض التقــارير الاستكشافية للمباريات الســابقة للمنافس • ولا شك أن مثل هذه المعلومات ، تفيد كثيرا فى التخطيط الجيد لتوجيــه أداء اللاعب فى المنافسة ، مستفيدا من مواطن القوة التى يتميز بها ، مستغلا نقاط الضعف لمنافسه ، ولكن فوق ذلك كله فانها تجعل اللاعب يتمتع بالثقة •

وقد يبدو أن هناك بعض الأنشطة الرياضية لا تتأثر بأداء المنافس مثل الجمباز ، الغطس ، السباحة ، ألعاب الميدان والمضمار ••• الخ ، ولكن نعود فنكرر هنا أن اكساب اللاعب الألفة بالمنافسة فى مثل هذه الأنشطة السابقة قبل المنافسة يخفض من درجة القلق ، ويزيد من الانتباه والتركيز ، فضــلا عن المساعدة فى تنمية الثقة •

الشـــعور بالثقـــة :

ان الكثير منا قد مارس الشعور بالثقة ، فعلى سبيل المثال عندما نشعر بالثقة نسعد ، وعندما لا نشعر بالثقة نقلق • وفى مجال الأداء الرياضى يمكن أن ننظر الى الثقــة باعتبــار أنهــا حالة عقليــة يمكن للاعب أن يستحضرها أو يستدعيها عندما يريد ذلك ، كما يمكن تنمية هذا الشعور بالثقة ، وتنميــة مقدرة اللاعب على استدعائه ، عند مواجهة المواقف التى تتطلب ذلك مثــل المنافسة الرياضية •

وربما يكون من النواحى المفيــدة لتأصيل الشــعور بالثقة للاعب ، هو محاولته اعادة تمثيل أدائه الناجح الذى سبق أن حققه • وفى نفس الوقت يتذكر ذلك الشعور المصاحب لأدائه قبل النجاح ثم يستحضر هذا الشعور عند المنافسة • ولا شك أنه كلما زادت مقدرة اللاعب على المعايشة ، واستحضار الألفة بهذا الشعور بالثقة الذى يسبق الفوز أو المكسب أو الأداء الناجح كلما ساعده ذلك على استدعاء هذا الشعور بالثقة عندما يتطلب الأمر ذلك •

وعلى ضوء التفسير السابق يمكن للاعب أن يشاهد التسجيلات المرئية لأدائه السابق ، أو التعليق الاذاعى على ما سبق أن قدمه من أداء ناجح ،

أو حتى صور لأدائه ، فذلك ليس مفيدا لتطوير النواحى الفنية للأداء فحسب ، ولكنه ولا شك يساعد على بناء وتنمية الثقة للاعب •

وحتى يجدى الأسلوب السابق ثماره ، فان ذلك يحتاج من اللاعب التكرار مرات عديدة ، وفى كل مرة يركز على : كيف يكون فى وسعه أن يستحضر شعور الثقة هذا بسهولة أكثر ، وجهد أقل •

التفكير بثقـــة :

تتأثر درجة الثقة لحد كبير بالعملية العقلية ، وأسلوب التفكير • فاللاعب الذى يفكر أن فى استطاعته انجاز عمـــل معين ، أنه سوف يحققه ، أنه يملك مقومات النجاح •••الخ ، فان ممارسة التفكير على النحو السابق يعكس نوعا من الثقة للاعب • وفى الواقع كلما زادت ممارسة اللاعب لهذا النوع من التفكير الذى يتسم بالثقة ، كلما سهل له ذلك استدعاء الأفكار والمشاعر العامة للثقـــة فى مواقف الأداء الفعلى ، ومن ثم التأثير الايجابى على أدائه • وقد عبر عن المعنى الســـابق لاعب المـــارثون العـــالمى « بل رورجرز » Bill Rodgers عندما قال :

« اذا فكرت أنى أستطيع المكسب •• فان حتما ذلك سيحدث » ••

ويعين اللاعب فى التفكير بثقـــة أن يتذكر امكاناته وقدراته الايجابيـــة ، وبالطبع قد لا يستطيع اللاعب أن يقيم كفاءته ، وقدراته وطاقاته الكامنة قبـــل الأداء • ولكن من المفيد أن يقدم على الأداء أو المنافسة من هذا المنظور الايجابى للاستعداد العقلى •

ان هنـــاك الكثـــير من اللاعبين الذين يشغلون أنفسهم كثـــيرا بالأداء ، والنتائج ، وربما قد يحددون مسبقا أداءهم من خلال أفكار ، وتخيلات وشعور عام بأنهم كفء أو غير أكفاء ، لديهم سرعة الاستجابة للمواقف ، أم يفتقدون الى ذلك ، يتمتعون بمقدرة جيدة على التحمل ومقاومة التعب ، أو أنهم سرعان

ما يلاحقهم التعب والاجهـاد ... الخ . الواقع أن مثل هـذا الأسلوب غير مرغوب فيه لتنمية الثقة حتى اذا كان هناك نقص معين فى اعداد اللاعب ، أو أن هناك حدودا فسيولوجية أو بدنية معينة تؤثر سلبيا على الأداء ، فانه ليس من المفيد أن يعد اللاعب نفسه للأداء أو المنافسة من خلال هذا المدخل السلبى . ولكن الأفضل أن يستحضر فى ذهنه أفكارا ايجابية تجعله يشعر بالثقة نحو نفسه وقدراته ومن أمثلة ذلك :

- أنا أتكيف جيدا مع ظروف المسابقة غير المتوقعة .
- أنا أستمتع بالتحدى .
- أنا دائما أوفق فى أداء المهارات الصعبة .
- أنا أتدرب بجدية فى التمرين .
- أنا ألعب برجولة وأبذل أقصى جهد .
- أنا أدائى جيد تحت ضغط المنافسة .

ونود قبل أن ننهى حديثنا عن التفكير الايجابى وأهميته فى تدعيم الثقة ، أن نشير اشارة سريعة الى أن هناك بعض المشكلات الكامنة التى قـد تنتج عن المبالغة فى استخدامه ، واعتماد اللاعب عليه ، وأهم هذه المشكلات ، هو شعور اللاعب بالثقة الزائدة Over-Confidence . فمما هو جدير بالذكر أن كلا من الثقة الزائدة ، وفقدان الثقة لهما أثارهما السلبية على الأداء . لأنهما يعنيان أن اعتقاد اللاعب ، لا يتأثر بالنتائج . فاللاعب الذى يفتقد الى الثقـة يتنبأ بحدوث الفشل بقدر أكبر ، وليس وفقـا لامكاناته الواقعية للانجاز . كذلك الحال بالنسبة للاعب الذى يتسم بالثقة الزائدة ، فانه يتنبأ بحدوث النجاح والتفوق على نحو مبالغ فيه يفوق قدراته الحقيقية ، وامكاناته الواقعية للأداء الرياضى . ذلك فى الوقت الذى نعلم فيه أن الثقة تعتمد الى حد كبير على التقييم الموضوعى لقدرة اللاعب على الأداء .

إنه من الأهمية أن يحاول اللاعب صياغة تقديراته نحو الأداء بحيث تتسم بالايجابية لا بالسلبية • فعلى سبيل المثال ليس من المرغوب فيه أن يقرر ما يلى :

ـ أنا أبذل أقصى جهدى فى التدريب لكى أتجنب •••••

ولكن الأفضل أن يقرر ما يلى :

« أنا أفعل ••••• » ـ « أنا أحب أن أفعل ••••• »

قد يبدو أن الفرق بينهما قليل ، ولكن لا شك أن التأثير النفسى يكون كبيرا •

وعندما يراود اللاعب بعض الأفكار السلبية التى تؤثر فى ثقته فى نفسه ، وتضعف من دافعيته ، وتخفض من مستوى أدائه ، فمن الأهمية أن يتعرف اللاعب على مثل هذه الأفكار السلبية التى تستثير لديه الشك فى مقدرته ثم يبحث عن الأسلوب الايجابى للتغلب على هذه الأفكار السلبية •

الواقع أن كل لاعب رغما عن اختلاف المستوى ، يراوده بعض الشك فى مقدرته وكفاءته ، والذى ينعكس ولا شك على ضعف الثقة • وهنا من الأهمية ألا يستسلم اللاعب لمثل هذه الأفكار السلبية ، بل ولا يعطى لها أهمية ، واذا استمرت مثل هذه الأفكار السلبية فيحاول أن يتغلب عليها وأن يعيد اتجاه التفكير ويمتلك هو زمام المبادرة نحو التفكير الايجابى ويلاحظ أن أغلب الأفكار السلبية التى تثير الشك فى مقدرة اللاعب تتخذ نماذج مختلفة منها :

ـ أنا لا أستطيع أن أكسب المباراة •

ـ أنا لا أعرف هل أستطيع أن أهزم منافسى أم لا •

ـ من المحتمل ألا أفوز على منافسى •

ويمكن للاعب أن يتغلب على مثل هذه الأفكار السلبية السابقة بالتفكير الايجابى على النحو التالى :

أنا أستطيع أيضا أن أحقق المكسب ، ماذا يجعلنى أعتقـد أنه ليس فى استطاعتى ؟ أنا حقا لا أعرف هـل أستطيع أن أهزم منافسى ، لكن سـوف أتحقق من ذلك فى الوقت المناسب • وسوف يكون لدى فرصة أفضل لهزيمته ، اذا كان لدى الثقة فى ذلك •

يجب أن يبتعد اللاعب عن تقدير ذاته من خلال أدائه الرياضى :

يميل الكثير من اللاعبين الى تقييم ذواتهم ، أو أنفسهم من خلال قطبين متطرفين ، هل هم لهم قيمة ، أو ليس لهم قيمة • وقد يكون هذا المدخل لتقييم اللاعب لنفسه بأنه حسن أو ردىء ، يستحق التقدير أو لا يستحق التقـدير مدخلا طبيعيا باعتبار أن هذه الطريقة هى الشائعة فى التفاعل بين كل شخص والآخرين فى المجتمع ، ربما منذ نعومة أظافره ، وهو طفل صغير ، وتستمر هذه الطريقة حتى يصبح شابا يافعا ، أو راشدا مسئولا عن نفسـه • فهـذه هى الطريقة التى تعلمها كل شخص لتقييم ذاته • فالناس الآخرون يستجيبون اتجاه أى شخص فى ضوء ما يمثله لهم من قيمة • ومن ثم فان استجاباتهم تعكس مدى قيمة هذا الشخص لنفسه • ورغما عن أن هذا يمثل شـيئا طبيعيا لنمو مفهوم الذات أو تقدير الذات لشخص ما باعتبار أن تطور مشاعر الشخص نحو نفسه من خلال استجابات الآخرين يعتبر شيئا مكتسبا • ولكن فى حقيقة الأمر ليس هذا بالشىء المفيد الذى يجب الاحتفاظ به • كما أنه يمكن تغييره بأسلوب آخر أفضل يضمن تمتع اللاعب بالثقة فى أدائه الرياضى ، وهذا الأسلوب المقترح يعتمد على أن يتعلم اللاعب أن يقيم أداءه ، ولا يقيم ذاته • فنوعية الأداء قد تكون مؤشرا عن درجة الاجادة المطلوبة ، وذلك وفقا لمحك معين يفضل أن يكون موضوعيا • كيف يكون أداؤك جيدا ، وكيف يؤدى بفاعلية • ويجب ألا ينعكس ذلك على تقييم اللاعب لذاته وشخصيته ككل من حيث هو حسن أم ردىء ، مرغوب فيه أم غير مرغوب فيه • فالأداء الرياضى يمكن قياسه وتحديد درجة الاجادة وتطويره • ولكن الأمر ليس كذلك ، وعلى هذا النحو من السهولة عند قياس الشخصية فانه من الناحية العملية أمر صعب ، فضلا عن أن الانسان من حيث قيمته ، أو عدم قيمته يعتبر مفهوما واسـعا ولا يجب أن يكون الأداء الرياضى هو وحده المحك لذلك •

والواقع أن أغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة أنفسهم ، وطبيعة شخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي • وعلى ضوء ما سبق فهم يحددون قيمة أنفسهم ، بقدر تحسن أدائهم • اننا لا ننكر أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ ، وأن أداءه أقل مستوى مما هو مطلوب منه • ولكن ما لا نتفق عليه هو أن يحمل اللاعب التقصير ، أو الاخفاق في الأداء أكثر مما يستحق ، وأن يربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أدائه الرياضي باعتبار أنه نوع من القصور الموجه لشخصه وذاته وأنه كرياضي لا قيمة له •

ان القيمة الحقيقية للاعب كانسان تتحقق عندما يتقبل نفسه ، وأنه يمتلك القدرة على الاستمتاع وتحقيق الرضا النفسي من خلال الأداء الرياضي • وأن قيمته أكبر من أن تقيم من خلال انجازه الرياضي فحسب • ولكن بقيم قدراته الرياضية وانجازاته الأخرى • ويبتعد عن اتخاذ مستوى أدائه كمحك أساسي لتقييم ذاته ، فذلك يتيح فرصة أكبر لتمتع اللاعب بالثقة في النفس • وتأثير ذلك ايجابيا على مستوى الأداء •

العمل بثقـــة :

يعتبر الانسان وحدة متكاملة من الناحية الانفعالية والعقليـــة والسلوك وسبق أن أوضحنا أهمية شعور اللاعب بالثقة ، وكذلك أهميـــة أن تتم عمليـــة التفكير بثقة أيضا • ونأتي الى الحديث عن المكون الثالث وهو الخاص بالسلوك الذي يتضح من خلال أفعال وتصرفات اللاعب التي يمكن ملاحظتها فنقرر أن هذا اللاعب واثق من نفسه ، أم أنه غير واثق من نفسه • والشيء المنطقي أنه كلما أثر ذلك على الجانب الانفعالي أو شعور اللاعب بالثقة ، ومن ثم ســوف يترجم ذلك في أفعال اللاعب التي تتسم بالثقة • فنرى اللاعب يتصف بالسكينة، والهدوء ، ورباطة الجأش ، واذا تكلم كانت نبرات صوته واضــحة ، يتجنب التحدث مع الآخرين عن مشاعره وحالته النفسية وخاصة منافسه ، لا ينشغل بمتابعة المنافس قبل المسابقة ، راغبا في الحديث معه أو متابعة سلوكه ، بل يدع المنافس ينظر اليه ، ويتحلى هو بالهدوء والسكينة والثقة والاستعداد للأداء • وحتى اذا راود اللاعب الشعور بالشك في ثقته ومقدرته ، فيمكن أن يتغلب على

ذلك من خلال السلوك المتزن الموثوق به ، فذلك أدعى الى اكساب اللاعب المزيد من الثقـــة •

انخفاض الثقـــة :

سبق أن أوضحنا أن العلاقة بين الثقة والأداء الرياضى يوضحها المنحنى المقلوب الذى يفترض أن الأداء الرياضى يتحسن مع ارتفاع درجة الثقـــة الى نقطة معينة ، ثم يحدث بعد ذلك ان زادت درجة الثقـــة عن حد معين يؤدى ذلك الى انخفاض مستوى الأداء • أى أن زيادة الثقـــة لدى اللاعب عن مستوى معين تمثل احدى المشكلات التى تعترض المدرب ، وأمام ذلك فيجب أن يتعرف على أسلوب ملائم لكيفية انخفاض درجة الثقة •

ان أفضل أســلوب لانخفاض الثقـــة الزائدة للاعب يجب أن يعتمد على الممارسة الفعليـــة ، وليس الشرح والمناقشـــة • ومن الممارسات التى أظهرت فاعليتها تقديم نماذج من الأداء الرياضى تفضل مستوى اللاعب ، ويتولى المدرب توضيح نقاط القوة والضعف فى هـــذا الأداء • حيث ذلك يساعد اللاعب على الاقتناع أنه لم يصل الى الاتقان فى الأداء بعد •

كذلك يمكن أن يعرض المدرب على اللاعب نماذج من الأفلام التسجيلية لأدائه فى مباريات مختلفة ، مع التركيز على نقاط الضعف ، والأخطاء التى تميز أداءه • مع أهمية الأخذ فى الاعتبار عدم تقديم مثل هذا الأسلوب فى لحظـــة النجاح والتفوق المتميز للاعب • وانما الأولى أن يعطى للاعب فرصة الاستمتاع بالنجاح أو الفوز • كما أنه من المناسب استخدام هذا الأسلوب عندما يكون اللاعب قد طلب منه أداء عمل جاد واستطاع انجازه •

الفصل الثامن

الاسترخاء للرياضيين

١ ــ مقدمة .

٢ ــ لماذا الاسترخاء للرياضيين ؟

٣ ــ متى يؤدى الرياضيون الاسترخاء ؟

٤ ــ ما هى أساليب الاسترخاء للرياضيين ؟

١ ـ مقـــــــدمة

يعتبر الاسترخاء من المهارات الهامة التى تســاعد اللاعب على التحكم ، وتوجيه استثارته الانفعالية خلال عمليـــة التدريب أو المنافسة الرياضية .

ويعنى الاسترخاء انسحاب اللاعب المؤقت والمدروس من النشاط فى وقت معين ، بما يتيح للاعب الفرصة لاعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية . ويستدل على اكتساب اللاعب لمهارة الاسترخاء من خلال مدى تحكمه ، وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر .

ونحاول أن نناقش موضوع الاسترخاء للرياضيين من خلال الاجابة عن أسئلة ثلاثة تجيب لمــاذا الاسترخاء للرياضيين ومتى يؤدى الرياضى تمرينات الاسترخاء ؟ وأخيرا ما هى الأساليب الملائمة لتنمية مهارة الاسترخاء للرياضيين؟

٢ ـ لمــاذا الاسترخاء للرياضيين ؟

توجد أسباب عديدة تعكس أهمية اكساب الرياضيين مهارة الاسترخاء . يمكن تناولها على النحو التالى :

(أ) يفيـــد التمرين الاسترخائى للرياضيين فى معرفتهم بدرجة الاسترخاء الملائمة . حيث ان درجة الاسترخاء المثلى تختلف من لاعب لآخر ، ومن موقف لآخر . ويمكن توضيح ذلك بأن نقرر هنــا أن كلا من الاسترخاء والتوتر (الاستثارة الزائدة) يمثلهما مسطرة متدرجة .

ومن المناسب أن يتعرف اللاعب على أكبر درجة استرخاء يشعر بها ، حيث تمثل نقطة الصفر لمستوى استثارته •

وتجدر الاشارة هنا الى أن الاسترخاء يختلف عن حالة النوم ، حيث عندما يستخدم الاسترخاء فى مجال الأداء الرياضى ، فان اللاعب يظل متأهبا للضغوط التى قد تأتى نتيجة عوامل داخلية أو خارجية •

(ب) اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بمزيد من التعرف عن حالته البدنية ، والعقلية ، والانفعالية وكيف يمكن أن يستفاد من ذلك فى أدائه الرياضى •

(جـ) اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بالشعور بحالة ايجابية عامة بما يمكنه من اعادة تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية•

(د) اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بانقاص الاستثارة الزائدة الى المستوى المناسب قبل المنافسة مباشرة ، وأثناء المنافسة • ويساعد ذلك على كفاءة الادراك الحركى ، وسرعة رد الفعل ، ومزيد من التركيز والانتباه على الأداء •

٣ - متى يؤدى الرياضيون تمرينات الاسترخاء ؟

يعتبر اختيار الوقت المناسب لممارسة التدريب الاسترخائى من العوامل الهامة لاكتساب اللاعب لمهارة الاسترخاء على نحو جيد ، وهنا من المناسب أن نشير الى أن هناك هدفين أساسيين من أداء تمرينات الاسترخاء :

الهـدف الأول :

تحقيق الاسترخاء العام ويمارسه الرياضى عادة بعد المنافسة الرياضية ، أو بعد جرعة تدريب عنيفة ، أو قبل الذهاب الى فراش النوم ، كذلك يمكن ممارسته عندما يشعر الرياضى بالاجهاد ، أو القلق الزائد أو التوتر •

أما الهدف الثانى :

فهو الاسترخاء الموقفى والذى يستخدم فى الحالات التالية :

(أ) قبل الاحماء :

يقترح أداء بعض تمرينات الاسترخاء لفترة قصـــيرة نسبيا قبـل بداية الاحماء حيث أن ذلك يساعد على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية للاعب ، وتسمح له بالاستعداد لمـا هو متوقع منه فى الفترة اللاحقة • وقـد تزيد فترة الاسترخاء هذه فى حالة زيادة القلق أو التوتر للاعب • كما أن هناك فروقا فردية فى تحديد الفترة المناسبة لكل لاعب •

(ب) عند تعلم مهارة أو خطة جديدة للأداء :

تشير نتائج بعض البحوث أنه بعد فترة معينة من التعلم يحدث أن تقـل فاعليـة وكفاءة الفرد على الاستيعاب والتحصيل ، وربما قد يحدث نوع من الاضطراب فى أنواع المعلومات والمعرفة • لذلك يمكن استخدام بعض تمرينات الاسترخاء ، فيزيد ذلك من فاعلية وكفاءة التركيز والاستيعاب •

(جـ) فى نهاية الاحماء :

يمكن الاستفادة من تمرينات الاسترخاء كجزء أساسى يؤدى فى نهـاية الاحماء ، حيث ان ذلك يساعد اللاعب على التهيئة للمنافسة على نحو أفضل ، ويقلل من التوتر ، وينعكس ذلك فى انخفاض احتمال حدوث الاصابة البدنية •

(د) قبل أداء التدريب العقلى :

يفضل استخدام بعض تمرينات الاسترخاء قبل استخدام أسلوب التصور العقلى (التدريب العقلى) قبل أو بعد المسابقة ، حيث يسمح ذلك بأن يكون التصور العقلى أكثر عمقا وأفضل فائدة •

ربما يعتقد بعض الرياضيين أن فى مقدورهم أن يحققوا الاسترخاء من

خلال مشاهدة فيلم معين ، وقـــد يسمح ذلك بالتخلص من بعض التوتر البدنى والعقلى ، ولكن اذا كان الفيلم يتميز ببعض المواقف المثيرة للانفعال ، فقـــد يحدث نتيجة لذلك زيادة الاستثارة الانفعالية • ومن المحتمل أن يزيد ذلك من درجة التوتر البدنى والعقلى فى أشكاله المختلفة • لذا فمن الأهمية أن يكتسب اللاعب مهارة الاسترخاء ، باعتبار أنه أفضل وسيلة لخفض التوتر • وان كان يجب ألا يفهم من ذلك ضرورة أن يؤدى كل رياضى تمرينات الاسترخاء ، حيث يتوقف ذلك على حالة التوتر للاعب • وبقدر ما تقل درجة التوتر بقدر ما تقل الحاجة للتمرين الاسترخائى •

٤ ـ ما هى أساليب الاسترخاء للرياضيين ؟

توجد أنواع عديدة من الاسترخاء منهـــا ما يطلق عليـــه « الاسترخاء التقدمى » ، ومنها ما يسمى « بالاسترخاء النشط » ، وتختلف طرق الاسترخاء وفقا للهدف من تعلمها ، ورغما عن وجود أســـاليب متعددة للتعلم والتـــدريب الاسترخائى ، فسوف نستعرض هنا بعض الأساليب الملائمة للرياضيين ، والتى قدمها بعض المتخصصين فى مجال الاعداد النفسى للرياضيين •

(أ) طريقة « جون سير » John Syer ١٩٨٤ :

قدم « جون سير » طريقة مختصرة حققت نجاحا لاكساب الرياضيين مهارة الاسترخاء • وهو يرى أنه يفضل أداء الاسترخاء بعد منافسة شديدة ، أو جرعة تدريب شاقة • ويستخدم اللاعب الاسترخاء للشعور بالراحة ، أو النوم •

ويؤكد « جون سير » على تفضيل أداء الاسترخاء من وضع الجلوس أو وضع الوقوف عندما يكون الهدف التهيئة قبل المنافسة • أو قبل أداء التخيل العقلى •

وعندما يؤدى الاسترخاء من وضع الجلوس أو الوقوف يجب أن يتحقق الشعور بالاسترخاء من الجزء العلوى للجسم متجها الى أسفل حتى القدمين •

لكن عندما يؤدى الاسترخاء من وضع الرقود فمن الأفضل أن يتحقق الشعور بالاسترخاء من الجزء السفلى متجها الى أعلى ٠

وفيما يلى أمثلة لتمرينات الاسترخاء المقترحة ، والتى يفضل أن يؤديها اللاعب تحت قيادة المدرب حيث يعتاد اللاعب على نبرات الصوت ، والايقاع المميز للأداء ٠ وفى حالة عدم وجود المدرب يمكن استخدام تسجيل صوتى لالقاء التعليمات ٠ ويقترح أن يؤدى التمرين لمدة ١٠ دقائق ٠

● الرقود على الظهر مع امتداد الجسم كاملا لتحقيق أقصى ملامسة مع الأرض ، ويجب التأكد من أن الظهر مسطح ، والرجلين ممتدتان ، وأن الرقبة غير مائلة للخلف ٠

● اغلاق العينين ، أخذ شهيق عميق ، اخراج الزفير ببطء ، الشعور أن ثقل الجسم جميعا محمل على الأرض ٠ الآن : أخذ شهيق عميق آخر ، والاحساس أن الأرض تسهم فى سند الجسم ٠ حاول أن تستحضر منظرا جميلا تستريح له وتأمل هذا المنظر ٠ لاحظ أفكارك وتابع تغيرها ٠

● تركيز الاهتمام مرة أخرى على وضع الجسم عامة ، ووضع القدمين بخاصة ٠ يلاحظ الاحساس بأصابع القدمين ، وحول الكعبين ، واذا كان هناك توتر فى القدمين فيجب أن يخرج مع خروج الزفير ببطء ٠

● يعطى اهتماما لعضلات سمانة الساق ، والتأكد أنها فى حالة استرخاء ومستندة تماما على الأرض ٠ ويستمر هذا الاهتمام لبقية العضلات الرئيسية للجزء العلوى مثل الفخذين ، الاليتين ، الوسط ، البطن ، أسفل الظهر ، وأعلى الظهر ، الصدر ، الكتفين ، العضدين ، المرفقين ، الساعدين ، الرسغين ، الأصابع ، اليدين ٠ تأكد أن أعضاء الجسم السابقة خالية من أى توتر ٠ ثم أعط اهتماما لعضلات الرقبة ، والفكين ، والفم ، واللسان ، والوجنتين ، والعضلات حول العينين ، عضلات العينين ، الجبهة ، أعلى الرأس ٠

● تركيز الاهتمام مرة أخرى على مشاعرك ، وأفكارك ، ومراجعة الشعور والاحساس العـــام بالاسترخاء لأجزاء الجسم المختلفـــة ، بداية من المجموعات العضلية لأصابع القدمين وصولا الى الرأس ، ولكن تكون المراجعة بسرعة أكبر من المرة السابقة ، وبغرض الاطمئنان من التخلص من أى آثار للتوتر •

● الشعور بالدفء والقوة الكامنة ، وتجـــدد الطاقة • والتمتع بهـــذا الاسترخاء الكامل لفترة أطول قليلا ••• وعندما ينتهى وقت الاسترخاء ، تحرك الذراعان أعلى الرأس ببطء ، مع ثنى الجذع للجلوس من الرقود •

وتجدر الاشارة الى أنه فى حالة أداء الاسترخاء من (الجلوس) بدلا من الرقود ، فانه يؤدى على النحو السابق مع الأخذ فى الاعتبار أداء المجموعات العضلية فى اتجاه عكسى أى البدء من أعلى الرأس وصولا الى القدم •

ويراعى فيما يتعلق بالتعليمات الخاصة بعلاقة الجسم بالأرض أن يستبدل بعلاقة الجسم بالكرسى بحيث يختص الكرسى بامتصاص ثقـــل الجزء العلوى للجسم • بينما يتم امتصاص الأرض لثقل الرجلين والقدمين •

(ب) طريقة « ديفيد كايوس » David Kauss ١٩٨٠ :

أطلق « ديفيد كايوس » عام ١٩٨٠ على هـــذه الطريقة اسم « التخيل الاسترخائى » Relaxation Imagery نظرا لأن التخيل يمثل أهمية أساسية فى هذه الطريقة • وجدير بالذكر أن كل شخص لديه القدرة على تخيل مواقف معينة ، أو أحداث لا تحدث فى الواقع • ويمكن أن يكون هذا التخيل لأحـــداث ماضية ، أو أحداث متوقعة • وعادة يجد الشخص صعوبة فى تخيل الأحـــداث المرتبطة بالمستقبل ، لذا يكون من الأفضـــل بدء اكتساب القدرة على التخيل لأحداث سابقة مضى عليها فترة طويلة ، بحيث يغمض اللاعب العينين ، ويحاول استدعاء حدث مرتبط بالنشاط الرياضى مضى عليـــه فترة طويلة ، والنجاح فى تحقيق ذلك يسمح للاعب بالقدرة على تخيل أحداث لم تحـــدث من قبـــل ، وانما يتوقع حدوثها فى المستقبل •

وجدير بالذكر أن حاسة البصر تلعب دورا رئيسيا فى الحصول على المعرفة والمعلومات المحيطة بعالمنا ، لذا من الأهمية استحضار الرؤية البصرية لأى تخيل لحدث معين • وان كان ذلك يلغى الحاجة الى استخدام بعض الحواس الأخرى • فعلى سبيل المثال يمكن بجانب أن يتخيل اللاعب كيفيـة أدائه فى مباراة لكرة القدم أن يعمل حاسة السمع فيستحضر صوت المشجعين من الجمهور ، أو صوت ركل الكرة بوجه القدم بقوة ، كما يمكن أن يعمل حاسة الشم مثل الرائحة المميزة للأدوات المستخدمة ، أو ماء حوض حمام السباحة •

ان مثل هذه الخبرات الحسية السابقة يمكن أن تساهم فى جعـل خبرة التخيل لأحداث المستقبل تقترب من الواقعية •

ان طريقة التخيل الاسترخائى تعتمد على تكرار اللاعب لكلمات أو جمل قصيرة ، هذه الكلمات يكون لها مغزى ومعنى معين بالنسبة لحواسه الجسمية • وربما قد يجد اللاعب فى البـداية بعض الصـعوبة فى المواءمة بين الشـعور بالاسترخاء والتفكير فى مراجعـة الكلمات أو العبارات المعينة • ولكن سرعان ما يتحقق التكيف مع هذا الأسلوب ويتحقق الاسترخاء •

وفيما يلى توضيح للخطوات الاجرائية لأسلوب التخيل الاسترخائى :

● يحتاج هذا الأسلوب الى وجود مكان ملائم يتسم بالهدوء ، ويحتاج الى استعداد جيد من حيث الشعور بالراحة التامة من قبل اللاعب •

● يجب أن يتخذ اللاعب وضعا مريحا سواء من حيث الرقود على الظهر أو الجلوس على كرسى ملائم • وكلما أمكن الحصول على راحة أكثر فى الوضع الابتدائى لأداء التمرين الاسترخائى كلما ساعد ذلك على جعل خبرة الاسترخاء أكثر عمقا •

● يغلق اللاعب العينين ، ويحاول أن يتخيل أو يستدعى منظرا جميلا ، يبعث السعادة والرضا ، مع مراعاة استخدام حواس الجسم المختلفة المكملة

للاحساس بهذا المنظر • ويمكن تخيل هذا المنظر سواء كان واقعيا أم مبتكرا ، حيثما يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الاسترخاء • ولا شك أنه سوف يدور فى مخيلة اللاعب بعض الأشياء التى يحبها ، والتى قد لا يستريح لها • فالمطلوب هو الاستمرار لمدة حوالى خمس دقائق حتى يستقر اللاعب مع المنظر الذى يستريح له •

● يركز اللاعب الانتباه على الاحساس الجسمى ، ويدع الأفكار تسير بعيدا عن ذهنه ، دون تصارع معها •

● يؤدى اللاعب الشهيق العميق لمدة من ٥ الى ١٠ ثوان مع انقباض عضلات الجسم لأقصى ما يستطيع •

● يؤدى اللاعب الزفير العميق ، مع استرخاء جميع عضلات الجسم ، والشعور أن التوتر ينساب خارج الجسم ، وأن جسمه فى وضع مريح •

● يكرر اللاعب كلمات أو جملا قصيرة يكون لها مغزى فى الشعور الاسترخائى لأعضاء جسمه جميعها ومن أمثلة ذلك :

أشعر بالهدوء •• بدأت أشعر بالاسترخاء •• أشعر بالقدمين ثقيلتين ومسترخيتين •• أشعر أن الكعبين والركبتين والرجلين فى استرخاء •• أشعر الآن براحة لعضلات الكتفين والظهر •• أشعر أن التنفس سهل وعميق •• أشعر بالهدوء لجميع أعضاء جسمى ••• الخ •

وليس من الضرورى أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة • ولكن قد يجد أن هناك كلمات معينة أخرى تحقق له الشعور بقدر أكبر من الراحة أو الاسترخاء • وهنا يفضل أن يستخدمها • ويمكن تكرار احدى الجمل لجزء معين من الجسم أكثر من مرة لضمان تحقيق الاسترخاء ، مع الأخذ فى الاعتبار أن يحدث ذلك فى بداية التمرين الاسترخائى حتى لا يعوق انسياب الشعور بالاسترخاء •

● يستغرق أداء التمرين فترة تتراوح بين ١٥ دقيقة الى ٢٠ دقيقة • كما أن الزمن المقترح بين الجمل أو العبارات المستخدمة يتراوح من ١٥ الى ٢٠ ثانية حتى يمكن اعطاء فرصـــة مناســبة من الوقت لاستجابة العضـــلات للشعور بالاسترخاء •

ويشير « ديفيد كايوس » الى أن أفضل شيء لاستخدام هذه الطريقة قبل فترة الاحماء للمباراة ، هو محاولة اللاعب استخدام عبارات معينـــة مرتبطة بالنشاط الرياضى ، ويكون لها تأثير على الشعور بالاسترخاء ، والا فان تأثير هذه الطريقة يكون محدودا • كما يلاحظ أن استخدام هذه الطريقة يكون قبل المنافسة فى حالة زيادة درجة التوتر لدى اللاعب • أما اذا كان اللاعب لا يتميز بالتوتر فلا داعى لاستخدامها ، وقد يكون من المناسب استخدامها فقط قبـــل النوم كنوع من التهدئة •

(جـ) طريقة « جاك تيرنر » Jack Turner ١٩٧٧ :

تعتمد فكرة الاسترخاء فى هـــذه الطريقة على أن يطلب من اللاعب عمل انقباض لمجموعة عضلات معينة ، ثم يعقب ذلك الانقباض استرخاء كامل لهذه المجموعة من العضلات ، باعتبار أن استرخاء العضلات بعد انقباضها يسبب حالة من الاسترخاء والراحة تفضل حالة الاسترخاء الأولى •

ويعتبر اختيـــار المدرب للمكان المناسب لممارسة أعضـــاء فريقه لبرنامج التدريب الاسترخائى من العوامل الهامة • ومن الأهميـــة أن يتميز هذا المكان بالهدوء ، ويتسم بالضوء الخافت مع عدم وجود مثيرات أو اضطرابات تستثير الاهتمام ، وتضعف من التركيز ، كذلك أهمية ارتداء ملابس تبعث الدفء ولا تكون رطبة أو مبتلة بالعرق •

وفيما يلى شرح أداء طريقة « جاك تيرنر » للاسترخاء :

● يوضـــح المدرب للاعب الهدف من التدريب الاسترخائى والذى يمكن اجماله فى أنه محاولة لمساعدته للشعور بالراحة وخفض التوتر أو القلق وتحقيق

النوم الهادىء • وحتى يتسنى تحقيق ذلك فمن الأهمية أداء بعض التدريبات التى تعتمد على انقباض مجموعة معينة من العضلات بحيث يتبع هذا الانقباض العضلى الاسترخاء الكامل لتلك المجموعة العضلية وسوف ينعكس ذلك فى الشعور بحالة من الراحة والاسترخاء تميز هذه المجموعة العضلية تفضل حالة الاسترخاء الأولى قبل أداء التمرين •

● يطلب من اللاعب الرقود على الظهر ، بحيث تكون الذراعان جانبا ، ويكون الجسم فى وضع مستقيم ، وكل من الفخذين والركبتين متقاربتين ومتلاصقتين وتكون الذراعان ممتدين جانبا ، وكفا اليدين متجهين لأعلى • كذلك يجب أن يوضع فى الاعتبار الاحتفاظ بالجسم مفرودا ومسترخيا وأن تضغط أجزاء الجسم المختلفة بقدر مساو على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم ، يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى • وقد يكون من المناسب أداء التمرين السابق على نحو أفضل عندما يغمض اللاعب العينين قليلا •

● يؤدى اللاعب مجموعة من التمرينات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات ، ثم الثبات لفترة تتراوح بين ٤ الى ٥ ثوان يعقبها الرجوع الى حالة الاسترخاء • تفضل حالة الاسترخاء الأولى عند بدء أداء التمرينات •

● يفضل التركيز على تمرينات الذراعين ، ثم التركيز على عضلات الذراعين والكتفين بحيث تستمر فترة الانقباض من ٣ الى ٥ ثوان ، ويعقب الانقباض الاسترخاء الكامل • وهنا قد يكون من الأهمية بمكان التركيز على أن الانقباض الحادث يخص العضلات المطلوبة فقط وعدم امتداده لمناطق أو أجزاء أخرى من الجسم • كما يلاحظ تكرار التمرين عدة مرات •

● تؤدى التدريبات لأجزاء الجسم المختلفة مع التركيز بصفة خاصة على تدريبات التحكم فى التنفس •

● يؤدى تدريب ثنى أصابع القدمين تجاه الساق ، مع عدم تحريك الكعبين ، ثم انقباض عضلات هذه المنطقة لمدة خمس ثوان ، ثم العودة الى الوضع الطبيعى مع أكبر قدر من الاسترخاء •

● يؤدى تدريب ثنى أصابع القدمين للخارج وللأسفل .. ثم الانقباض خمس ثوانى ، ثم العودة للوضع الطبيعى ، مع تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء .

● التدريب على الطريقة الصحيحة للتنفس ، والتى تضمن تحقيق الانسيابية والسهولة فى أخذ الشهيق واخراج الزفير ، حيث — فى حالة انقباض العضلات — لا يتنفس اللاعب ، وعند وضع الاسترخاء يخرج الزفير كاملا . وربما قد يكون من المناسب أن يستمع الى صوت اخراج الزفير .

● وعند أداء كل تمرين يفضل أن يأخذ اللاعب ست مرات تنفس مع التركيز على أن يكون سهلا وقصيرا .

● يؤدى اللاعب تمرين ثنى الكعبين ، بحيث يحاول تحريك الكعبين تجاه الساق بأقصى قدر ممكن ، ثم يؤدى الانقباض لفترة خمس ثوانى ، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل واخراج الزفير ، ثم يتم أخذ ست مرات تنفس سهلا وقصيرا . والتمرين التالى يكون عكس السابق حيث يتحرك الكعب لأسفل لأقصى مدى ممكن ، ثم يؤدى الانقباض العضلى لفترة خمس ثوان ، ثم يعقب ذلك اخراج الزفير . وربما قد يصاحب أداء هذا التمرين شعور اللاعب ببعض الآلام أو الشد العضلى ، وينصح عندئذ بعدم توتر أصابع القدمين أو الكعبين كما يجب الاحتفاظ بالعقبين متلاصقين على الأرض ، بحيث يضغطان ضغطا متساويا كما ينصح بأهمية أخذ التنفس بشكل سهل وهادىء .

● يؤدى اللاعب تمرين ضغط الركبتين معا ، بحيث تحاول الركبة لمس الأخرى ، وفى حالة استطاعته تحقيق ذلك يحاول ضغط الركبتين بقوة محققا أقصى انقباض عضلى ، لفترة حوالى خمس ثوانى ، بحيث يعقب ذلك اخراج الزفير ، وأداء التنفس الهادىء .

● يؤدى اللاعب تمرين انقباض عضلات الفخذ ويستمر فى وضع الانقباض فترة خمس ثوانى يعقبها اخراج الزفير وأداء التنفس الهادىء .

● يؤدى اللاعب تمرين انقباض عضلات المقعدة لأقصى درجة ، ويستمر فى وضــع الانقباض لمــدة خمس ثوانى يعقبها اخراج الزفير وأداء التنفس الهــادىء •

بعد ذلك يطلب من اللاعب مراجعة الاحساس العام بعضلات الجسم ، والاطمئنان الى أنه يشعر بالاسترخاء الكامل لجميع أجزاء جسمه ، واذا لم يكتسب هذا الاحساس لبعض مناطق الجسم ، أو مجموعة عضلية معينة فيجب اعادة التدريب لتلك المجموعة العضــلية •• أما عندما يثق اللاعب أن جسمه يتمتــع بالاسترخاء الكامل ، وعدم التوتر ، فانه يحاول أخذ حوالى ١٢ مرة شهيق وزفير ، بينما يحتفظ بالرجلين بصفة عامة بدون حركة •

والتدريب الاسترخائى التالى يعطى اهتماما لبقية أعضاء الجسم والكتفين ، فيمكن أن يطلب من اللاعب ما يلى :

● انقباض المعدة للداخل بأقصى قدر ممكن ، ثم الاستمرار فى ذلك الوضع فترة خمس ثوانى ، ثم اخراج الزفير • وينصح بالتخلص الكامل من التوتر ، ويكون التركيز على أداء التنفس •

● انقباض عضلات الظهر بحيث يتجه الانقباض نحو العمود الفقرى ، بأن يجذب اللاعب الكتفين ، ويدفعهما نحو المرتبة ، أو المكان الذى يرقد عليه • ومن الأهمية أن يقتصر الانقباض على عضلات الظهر مع عدم رفع الظهر عن المرتبة • ويستمر فى وضع الانقباض خمس ثوانى ثم اخراج الزفير والشعور الكامل بعدم وجود أى توتر لعضلات الظهر •

● يؤدى اللاعب عكس الترتيب السابق بحيث يحاول ضغط عضــلات الصدر للداخل ، وتحريك الكتفين للداخل أمام الصــدر • ويستمر فى وضــع الانقبــاض فترة خمس ثوانى ثم اخراج الزفير ، مع ترك الكتفــين يتحركان للخلف ، والاستفادة من وضع الاسترخاء التام •

● رفع الكتفين لأعلى نحو الأذنين ، مع الاحتفاظ بجميع أعضاء الجسم

فى حالة ثبات كامل ، ثم انقباض عضلات الكتفين لمدة خمس ثوانى ، ثم يعقب ذلك اخراج الزفير وأداء ٨ مرات تنفس غير عميق .

● يحرك اللاعب الكتفين لأسفل نحو القدمين ، ثم انقباض عضـلات الكتفين فترة خمس ثوانى بحيث يعقب ذلك اخراج الزفير . وينصح بالتركيز على أخذ كمية محدودة من الهواء أثناء الشهيق عند أداء هذا التمرين .

ربما كان من المناسب بعد أداء اللاعب لمجموعة التدريبات السابقة ، أن يطلب من المدرب المراجعة والاطمئنان الى الاحساس بالاسترخاء وخاصة لمناطق الكتفين ومنتصف الظهر ، والصدر ، والمعدة ، والمقعدة . كمـا أن الركبتين والكعبين يتميز كل منها بالطلاقة والانسيابية . وعندئذ فمن الملائم أن يطلب من اللاعب أداء ١٢ مرة تنفس قصير جدا وهادىء .

ويعنى التدريب الاسترخائى التـالى بكل من منطقتى الرأس والرقبـة باعتبار أنهما تتضمنان بعض العضلات الهامة ، ومن أمثلة هذه التدريبات ما يلى :

● يطلب من اللاعب عدم تحريك أى شىء فى جسمه فيما عدا تحـريك الفك الأسـفل نحو الرقبة ، ثم أداء الانقباض لفترة خمس ثوانى ثم اخراج الزفير والاسترخاء وأخذ ٨ مرات تنفس غير عميق .

● يحاول اللاعب من وضع الرقود على الظهر ، ضغط الرأس على الأرض « المرتبة » ، مع عدم تقوس الرقبة ، ويستمر فى ذلك الوضع لمدة خمس ثوان ثم يعقب ذلك اخراج الزفير .

● يطلب من اللاعب تحريك نتوء الفك للأمام أكثر ما فى وسعه ، ويستمر فى ذلك الوضـع حوالى خمس ثوانى ، ثم الزفير واسـترخاء الفك ، وأخذ التنفس العادى .

● يطلب من اللاعب الضغط على أسـنانه وانقباض الفكين لمدة خمس ثوان ثم الزفير . وأخذ ٨ مرات تنفس هادىء .

● يحاول اللاعب انقباض عضلات الوجه بأن يجعل الجبهـة « أعلى الرأس » منقبضة ما أمكن ذلك ، بينما يحتفظ بالعينين مغلقتين لمدة خمس ثوانى يعقبهما الاسترخاء الكامل لعضلات الوجه •

● يتم بعد ذلك مراجعة أجزاء الجسم ، والاطمئنان الى استرخاء جميع أعضاء الجسم ، ثم أداء ١٢ مرة تنفس بطىء • وبعد أن يكتسب اللاعب مهارة التدريب الاسترخائى السابقة يمكن تحديد جلسات التدريب ، كما ينصح بأن يؤدى كل لاعب هذه التدريبات لمدة حوالى خمس دقائق كل يوم قبل النـــوم مباشرة • كما أنه من الأهمية أن ينهى اللاعب الجرعة التدريبية لهذا النوع من تدريب الاسترخاء تدريجيا ، وأن يتجنب النهوض مسرعا أو الوثب فجأة ومن المناسب انهاء التدريب الاسترخائى على النحو التالى :

● اهتزاز أصابع القدمين •
● اهتزاز أصابع اليدين •
● تحريك القدمين •
● تحريك اليدين •
● تفتيح العينين ببطء •
● تحريك المرفقين •
● تحريك الركبتين •
● الجلوس ببطء •
● الجلوس على الركبتين •
● الوقوف •
● تمرينات امتداد ومطاطية عضلات الجسم •
● الشعور بالحرية والطلاقة ، وعندئذ يكون التدريب قد انتهى •

وتعتبر الطريقة السابق توضيحها من أسرع الطـرق لاكساب مهـارة الاسترخاء للاعبين ، وربما يكون من المناسب أن يفرد المدرب على الأقل جلسة واحدة فى الأسبوع لهذا النوع من التدريب • بالاضـافة الى التدريب لفترة حوالى من خمس الى عشر دقائق قبل النوم يوميا •

وفيما يلى جدول للممارسة يقترحه « جاك تيرنر » لاكتساب وصـقل مهارات الاسترخاء السابقة :

اليـوم الأول :

- تؤدى الجلسة الأولى تحت اشراف المدرب •
- تؤدى الجلسة الثانية بمعرفة اللاعب قبل النوم •

اليـوم الثانى :

- تؤدى الجلسة الثالثة تحت اشراف المدرب •
- تؤدى الجلسة الرابعة بمعرفة اللاعب قبل النوم •

اليـوم الثالث :

- تؤدى الجلسة الخامسة تحت اشراف المدرب •
- تؤدى الجلسة السادسة بمعرفة اللاعب قبل النوم •

اليـوم الرابع :

- تؤدى الجلسة السابعة تحت اشراف المدرب •
- تؤدى الجلسة الثامنة بمعرفة اللاعب قبل النوم •

اليـوم الخامس :

- تؤدى الجلسة التاسعة تحت اشراف المدرب •
- تؤدى الجلسة العاشرة بمعرفة اللاعب قبل النوم •

وإذا احتاج اللاعب الى المزيد من الممارسة والتدريب فيقترح أن يستكمل الجدول المقترح على النحو التالى :

اليـوم السادس :

— مثل تدريب اليوم الخامس •

اليـوم السابع :

— مثل تدريب اليوم الرابع •

اليـوم الثامن :

— مثل تدريب اليوم الخامس •

اليـوم التاسع :

— مثل تدريب اليوم الخامس •

اليـوم العاشر :

— مثل تدريب اليوم الرابع •

ويكون الهدف من ممارسة اللاعب للتدريب الاسترخائى وفقا للجـدول السابق المقترح هو زيادة دافعيته واستثارة حماسه ، وهنا من الأهمية بمكان أن يلاحظ المدرب حالة الاسترخاء بالنسبة للاعبين ، كمـا أنه من المناسب أن يعقد جلسات واجتماعات مع أعضاء الفريق الرياضى ، بغرض تشجيعهم على الاستمرار فى البرنامج التدريبى الاسترخائى ، موضحا أهمية وقيمة ذلك من الناحية الفسيولوجية والنفسية لهم •

(د) طريقة « توماس تتكو » Thomas Tutko ١٩٧٧ :

يرى « توماس تتكو » أن اكساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، تتحقق من خلال اكسابهم مهارة التخلص من التوتر ، ومهارة التنفس السهل • والواقع

أنه يوجد تشابه بين الطريقة التى يقترحها « توماس تتكو » والطريقة التى سبق شرحها ويقترحها « جاك تيرنر » من حيث كيفية اكساب مهارة التخلص من التوتر ، والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، ومن حيث الاعتماد على انقباض مجموعات عضلية معينة ، يعقبها استرخاء كامل لهذه المجموعات العضلية • وان كان « توماس تتكو » يعطى اهتماما لزيادة فترة الانقباض ، بحيث تكون عشر ثوانى ، أو استمرار الانقباض لأقصى فترة ممكنة •

وفيما يلى نماذج لبعض التدريبات الاسترخائية التى يقترحها « توماس تتكو » :

● الرقود ، رفع الرجل اليمنى عاليا زاوية ٤٥ درجة ، مع اتجاه أصابع القدمين نحو الرأس ، ويستمر اللاعب فى الوضع السابق لفترة عشر ثوانى أو لأقصى فترة ممكنة ، ثم يترك الرجل تهبط على الأرض مع الاحساس بالاسترخاء الكامل •

● يكرر التمرين السابق بالنسبة للرجل اليسرى •

● انقباض عضلات المقعدة والفخذين بأقصى قدر ممكن ، والاستمرار لأطول فترة ، بحيث تكون أكثر من عشر ثوانى ، ثم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات لمدة عشر ثوانى ، مع التركيز على الاسترخاء الكامل لهذه العضلات •

● انقباض عضلات الذراعين والكتفين من خلال تخيل اللاعب أنه يؤدى الشد لأعلى على العقلة بحيث تكون عضلات الذراعين والكتفين منقبضة تماما ، والاستمرار فى ذلك الوضع لأطول فترة ممكنة ، ثم الراحة لمدة عشر ثوانى ، والشعور بالاسترخاء (يكرر التمرين) •

● انقباض عضلات الجسم لكل من القدمين والفخذين والعمود الفقرى والذراعين والكتفين والوجه ، والاستمرار فى ذلك الوضع لأكبر فترة ممكنة حتى يشعر اللاعب بارتعاش جسمه • ثم الشعور بالاسترخاء الكامل لجميع أعضاء الجسم •

ويرى « توماس تتكو » أن اكتساب الرياضى للمقـدرة على الاحساس بالاسترخاء الكامل بعـد الانقباض العضلى ، مهارة يمكن أن ينتقـل أثرها الايجابى للرياضى فى المواقف الصعبة التى تعترضه ، خاصة المواقف التنافسية فعندما يواجه اللاعب الشـعور بالتوتر لبعض المجموعات العضلية ، يقـوم باستدعاء الشـعور بالاسترخاء لهـذه المجموعات العضـلية ، استفادة من التدريبات الاسترخائية التى سبق ممارستها والتدريب عليها ، وسوف يجد أن ذلك شيء ممكن التحقيق •

وينصح « توماس تتكو » بأهميـة التركيز على اكساب اللاعب التنفس بطريقة صحيحة وسهلة ، خاصـة مهارة التنفس العميق ، حيث يساعد ذلك فى التحرر من التوتر ومن اكساب الرياضى مهارة الاسترخاء •

وفيما يلى بعض التمرينـات التى يسترشد بها لاكساب مهـارة التنفس السهل والعميق :

- يتم الاحتفاظ بالشهيق لمدة أربع ثوان أخرى ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ •

- يطلب من اللاعب أخذ الشهيق ببطء وعمق ، بحيث يمتلىء الصـدر بأكبر قدر من الهواء ، ويتحقق ذلك فى أربع ثوان ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ •

- يتم اخراج الزفير بالتدريج وليس دفعة واحدة ، مع الاحساس بخروج الزفير بسهولة وببطء نسبيا حوالى أربع ثوان ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ •

ويجب التركيز عند أداء التمرين السابق على المعدل البطىء للتنفس • ومع تكرار هذا التمرين عدة مرات ، حوالى عشر دورات ، سوف يلحظ اللاعب أن فى مقدوره أداء التنفس الصحيح والسهل بطريقة آلية •

- يطلب بعد ذلك من اللاعب أخذ الشهيق العميق ثم اخراج الزفير كاملا ، كما يطلب منه كتم التنفس لفترة قصيرة جدا ثم يتم اخراج الزفير ببطء وسهولة فى أربع ثوان ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ •

ويلاحظ تكرار التمرين السابق عشر مرات • مع التركيز على الشعور بالراحة والاسترخاء • والاقتناع بامكانية تحقيق هذا الاحساس المريح حتى فى بعض مواقف التوتر أثناء ممارسة التدريب أو المسابقة الرياضية •

ومن النصائح التى يمكن أن تسدى للاعب لتحقيق النوم الهادىء خاصة فى فترات قبل المنافسة ما يلى :

— الاحساس بأن جميع أجزاء جسمه تضغط على السرير أو سطح المرتبة ضغطا متساويا ، وأن كلا من الرجلين والمقعدة والعقبين ، يؤدى ضغطا مستمرا ، بحيث يكون من الصعوبة بمكان امكانية تحريكها ، ويصل اللاعب لهذا الاحساس بتوقيت بطىء نسبيا •

— تنظيم التنفس قبل النوم مباشرة بحيث يعتمد على أخذ عدة دورات يراعى فيها أن تكون كل دورة ذات عمق أقل وبسرعة أبطأ •

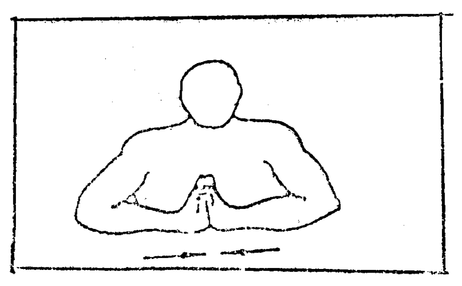
— التخيل أو التصور الايجابى قبل النوم مباشرة لمنظر جميل أو لبعض الألوان الجميلة ثم التركيز لمدة حوالى ثلاث دقائق مع التوقع أن يحدث خلالها النوم •

ومما هو جدير بالذكر ، أن نجاح الطرق السابقة المقترحة ، بالاضافة الى نجاح البرنامج الاسترخائى بصفة عامة ، يعتمد بدرجة أساسية على مدى اقتناع اللاعب بامكانية تحقيق ذلك ، فضلا عن التركيز الشديد والممارسة • كما يجب أن يوضع فى اعتبار المدرب واللاعب على السواء ، أن الفروق الفردية ، تلعب دورا هاما فى مدى الاستفادة من هذه الطرق والأساليب المقترحة لتحقيق الاسترخاء • ومن الرياضيين من يستجيب خلال عدد محدود من جلسات التدريب ، ومنهم من يحتاج الى عدد أكثر من الجلسات ، ولكن يبقى الدافع القوى ، بالاضافة الى أن التركيز والانتباه من العوامل الهامة المساعدة لتحقيق التحكم والسيطرة ومن ثم الوصول الى امكانية الاستفادة من التدريب الاسترخائى •

واجمالا للعرض السابق فى هذا الفصل نقدم ملخصا لأهم المناطق المقترحة لممارسة التدريب الاسترخائى وهى على النحو التالى :

المقـــدمة :

١ ــ تمرين انقباض الذراعين • شكل (١/٨) •



شـــكل رقم (١/٨)
تمرين انقبـــاض الذراعين

منطقة الرجلين : شكل (٢/٨)

١ ــ ثنى أصابع القدمين للخلف تجاه الساق •

٢ ــ ثنى أصابع القدمين أماما أسفل •

٣ ــ ثنى القدم للخلف •

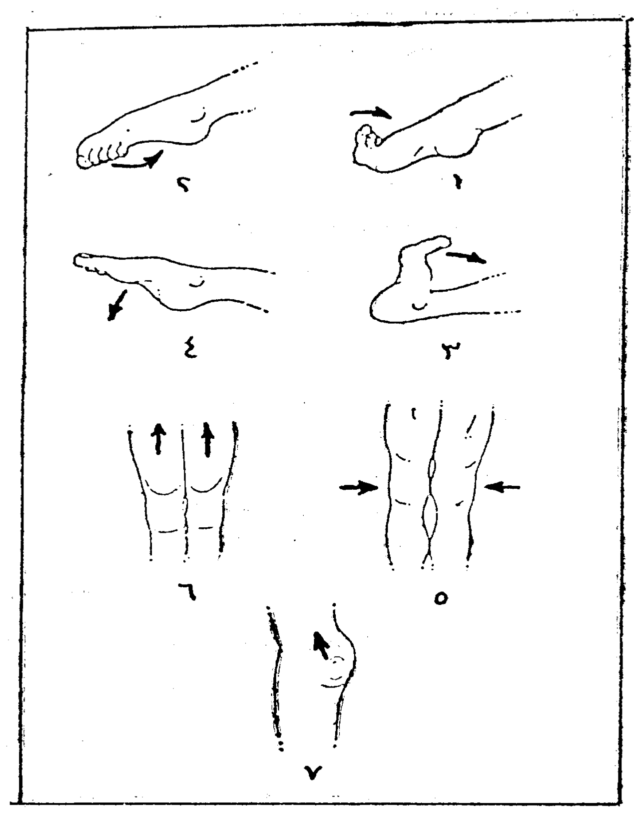
٤ ــ ثنى القدم للأمام (انقباض قوس القدم) •

٥ ــ ضغط الركبتين معا للداخل •

٦ ــ انقباض الفخذين •

٧ ــ انقباض المقعدة •

ــ المراجعة والاطمئنان أن جميع الأجزاء الســابقة اكتسبت الاحساس بالاسترخاء الكامل •



شــكل رقم (٢/٨)

تمرينات الاسترخاء لمنطقة الرجلين

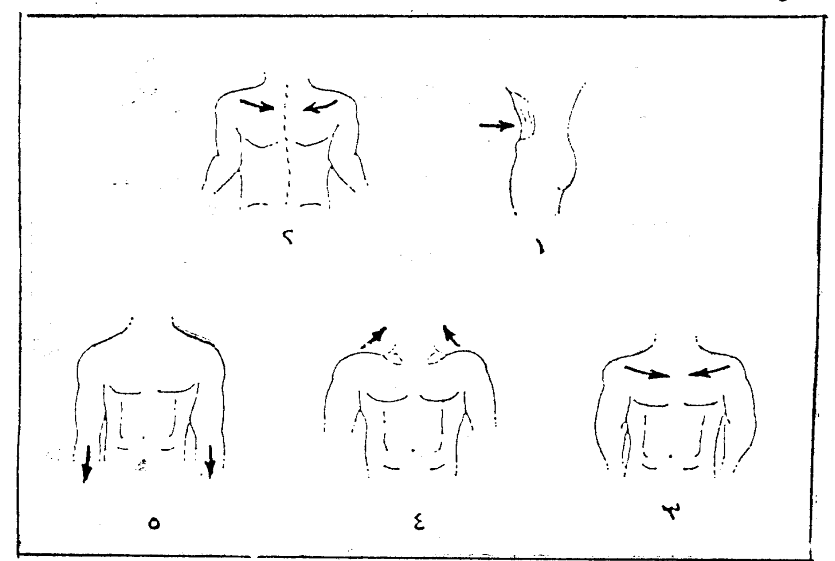
منطقة الجسم : شكل (٣/٨)

١ ــ انقباض المعدة للداخل .

٢ ــ انقباض الكتفين للخلف .

٣ — انقباض الكتفين للأمام .
٤ — انقباض الكتفين لأعلى .
٥ — انقباض الكتفين لأسفل .

— المراجعة والاطمئنان أن جميع الأجزاء السابقة اكتسبت الاحساس بالاسترخاء الكامل .



شكل رقم (٣/٨)
تمرينات الاسترخاء لمنطقة الجسم

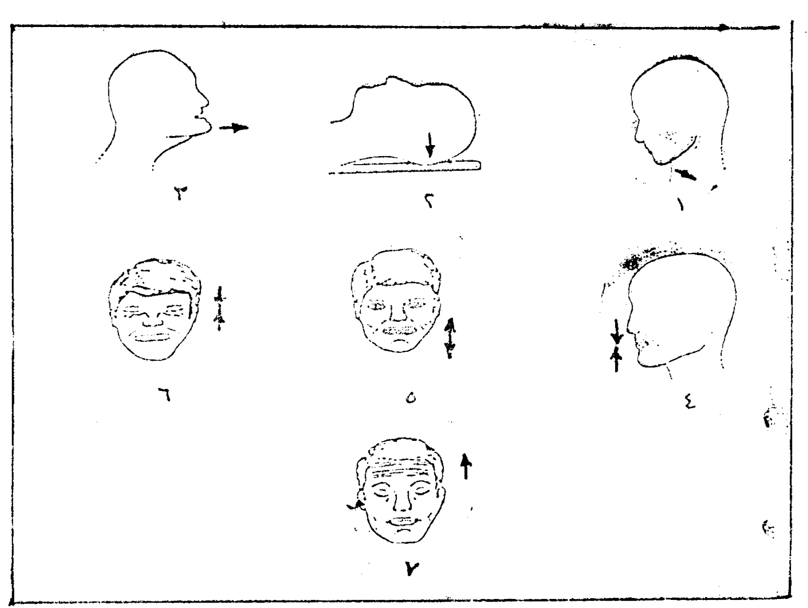
منطقة الرأس : شكل (٤/٨)

١ — انقباض الذقن لأسفل نحو الرقبة .
٢ — ضغط الرأس لأسفل تجاه المرتبة .
٣ — تحريك نتوء الفك للأمام .
٤ — ضغط الأسنان .
٥ — انقباض الشفتين للخارج .

٦ — ضغط العينين •

٧ — تجعد جبهة الرأس •

— المراجعة والاطمئنان أن جميع أجزاء الرأس السابقة اكتسبت الاحساس بالاسترخاء الكامل •



شـــكل رقم (٨/٤)

تمرينات الاسترخاء لمنطقة الرأس

التخيل الايجابى :

— شعور ايجابى نحو المنافسة والأداء الرياضى •

— شعور ايجابى نحو امكانات وقدرات اللاعب •

ختـــام التدريب :

— النهوض من الرقود ببطء •

— تمرينات المرونة اذا احتاج الجسم لذلك •

الفصل التاسع

تركيز الانتباه ـ والتخيل العقلى للرياضيين

١ ـ تركيز الانتباه

٢ ـ طريقة تركيز الانتباه

٣ ـ التخيل العقلى

٤ ـ مبادىء التخيل العقلى .

٥ ـ أساليب ممارسة التخيل العقلى

١ ــ تركيز الانتباه

يزخر العالم المحيط بنا بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية ــ البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها ، كما أن جسم الانسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله ، كذلك يزخر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار ، لكن الفرد لا ينتبه الى جميع هذه المنبهات التى تحيطه من كل جانب وفى كل لحظة ، بل يختار منها ما يهمه معرفته أو عمله أو التفكير فيه وما يستجيب لحاجاته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة • وكما أنه يختار بعض الموضوعات ويركز شعوره فيه فهو يتجاهل ما عداه ولا يهتم به • وتسمى عملية الاختيار هذه بالانتباه • فكأن تركيز الانتباه هو اختيار وتهيؤ ذهنى ، أو هو توجيه الشعور وتركيزه فى شىء معين استعدادا لملاحظته أو التفكير فيه أو أدائه •

ويصنف بعض العلماء تركيز الانتباه الى المجال الضيق والمجال الواسع وفقا لموضوع التركيز • بينما هنــاك تصنيف آخر يطلق عليــه : « التركيز الداخلى » : ويهتم بالأحاسيس والمشاعر والأفكار الداخلية الخاصة بالفرد • و « التركيز الخارجى » : ويعنى بالموضــوعات أو الأحداث التى تحــدث خارج الفرد •

وبصرف النظر عن موضوع التركيز سواء أكان داخليا أم خارجيا ، ضيقا أم متسعا ، كما أن (الداخلى أو الخارجى يمكن أن يكون ضيقا أو متسعا) • فان تركيز الاهتمام يمثــل عاملا هاما للأداء الرياضى ، وكلما استطاع اللاعب أن

يركز الانتباه على نحو أفضـــل كانت فرصته أفضـــل فى تعبئة قواه البدنيـــة والانفعالية والعقلية على نحو جيد •

وتجدر الاشارة الى أن اللاعب يحتاج الى تركيز الانتباه قبل وأثنـــاء المباراة • كما أن هناك اختلافا وتباينا فيما بين الأنشطة الرياضـــية من حيث الاتجاه ودرجة الشدة للتركيز ، وعلى ضوء ما سبق ، فمن الأهمية بمكان أن يعرف اللاعب الوقت الملائم لأداء التمرينات التى تساعده على تركيز انتباهه خاصة أثناء فترات عدم ممارسة النشاط أو الحركة ، حيث تمثل تمرينات تركيز الانتباه نوعا من التفكير الايجابى لتطوير الأداء • كذلك يستخدمها اللاعب قبل بداية المباراة كجزء من عملية الاحماء • والشىء الهام الذى تجدر الاشارة اليه هنا هو أن أغلب تمرينات تركيز الانتباه يجب أن يبدأ تعلمها أثناء التـــدريب وبعيدا عن المنافسة •

٢ ــ طريقة تركيز الانتباه

أوضحنا أن هناك عوامل خارجية وأخرى داخليـــة تؤثر على الانتباه ، ومن العوامل الداخليـــة على ســـبيل المثـــال توقعـــات اللاعب ، الخوف ، الشك ••• الخ • وتعتمد طريقـــة تركيز الانتباه بدرجة أساسية على عـــدم تجاهل مثل هذه العوامل الداخلية ، ولكن محاولة التعرف عليها قبـــل الأداء بحيث يكون ما يحدث أثناء الأداء أو المنافسة عبارة عن أشياء متوقعة ، ويكون اللاعب مدركا لردود الفعل الملائمة •

وتعتمد طريقة تركيز الانتباه على أن يطلب من اللاعب التفكير فى مجموعة من المثيرات ، تبدأ من المثيرات العامة (غير المرتبطة بالأداء الرياضى) وصولا الى المثيرات الخاصة (الأكثر ارتباطا بالأداء الرياضى) ، بحيث يعطى وقتـــا يقدر بدقائق قليلة للتفكير فى كل عنصر ، وما هى الأشياء التى يتأثر بها ، ثم بعـــد ذلك يخرجها كاملا من نطاق التفكير والاهتمام حتى يصل الى العنصرين الأخيرين المرتبطين بالأداء الرياضى مباشرة •

وفيما يلى قائمة بالمثيرات المطلوب من اللاعب التفكير من خلالها للوصول الى تركيز الاهتمام فى الأداء الرياضى الذى يريده :

١ — فكر حول العالم المحيط بك من منظور شامل وعام مثل التفكير فى بعض الأشياء أو الأشخاص الذين ليس لهم علاقة نهائية بالمسابقة الرياضية القادمة • حاول بصفة خاصة التركيز على الشخص الذى يعرفك ، ويحبك بصرف النظر عن علاقته بالرياضة •

٢ — فكر فى رياضتك من حيث تاريخها ، أهميتها ، مدى انتشارها فى أنحاء العالم •

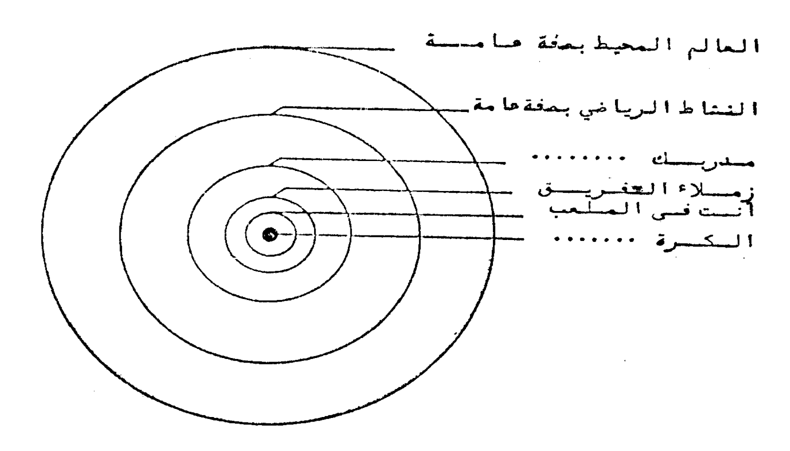
٣ — فكر فى المدرب ، الوالد ، الأسرة ، من الذى سوف يقيم أداءك ، فكر فيما هو مطلوب منك نحوهم • وماذا هم يتوقعون منك •

٤ — فكر فى أفضل أصدقاء سوف يحضرون المسابقة التالية ، وماذا تمثل هذه المسابقة من أهمية لهم •

٥ — فكر ماذا سوف تكون المسابقة القادمة بالنسبة لك • تخيل نفسك أنك تؤدى واجباتك فى المنافسة بحيوية ونشاط بقدر استطاعتك • توقع أى نوع من مشتتات الانتباه يمكن أن تحدث • ثم راجع نفسك وتأمل كيف أنك تتجاهل ذلك تماما • وبعد ذلك أعط اهتماما كاملا لواجبات الأداء المطلوب منك انجازها •

٦ — أخيرا حاول أن تضيق مجال التفكير فى الأداء ، وركز على الأداء مباشرة • فعلى سبيل المثال اذا كنت لاعبا لكرة القدم فركز على الكرة ، تأملها وانظر اليها طويلا ، وركز كيف، تريد أن تراها فى الملعب • وتبقى فى هذا النوع من التركيز التخيلى لمدة لا تقل عن ثلاث دقائق •

ويفضل قبل أداء طريقة التركيز المقترحة السابقة ، عمل التهيئة الملائمة ومن المناسب هنا أداء بعض تمرينات الاسترخاء أثناء ذلك كأن يغمض



طريقة تركيز الانتباه من الأشياء العامة غير المرتبط بالأداء
الرياضى الى الأشياء الخاصة المرتبطة بالأداء الرياضى[1]

اللاعب العينين ، وأن يتنفس بعمق ، ويخرج الزفير ببطء وفقا لايقاع منتظم مع العد ١ ، ٢ ، ٣ ، ... الخ . وعندما يصل الى انهاء عشر مرات من التنفس العميق ، يراجع العد مرة أخرى ، وفى حالة نسيان العد أو تجاوز العدد عن عشر مرات ، يبدأ من جديد . ويمكن أن يستمر ذلك التمرين حوالى خمس دقائق. بينما فترة أداء تمرين التركيز نفسه تستغرق حوالى عشر دقائق . وقد تمتد الى ٢٠ دقيقة عند الممارسة أثناء التدريب . بينما تقل هذه الفترة عند الممارسة قبل المنافسة ، ويمكن اختصارها حيث تبدأ بالتفكير فى أشياء غير مرتبطة بالمسابقة ثم الانتقال للمنافسة فورا .

٣ ــ التخيل العقلى

يلعب التخيل العقلى دورا واضحا فى التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية فضلا عن تحسن الأداء الرياضى وذلك من حيث انه يساعد على

(1) David R. Kauss, Peak Performance, 1980, p. 205.

زيادة التركيز ، والثقة ، وانقاص القلق والتوتر • ولا شك أن اللاعب الذى سوف يتخيل نفسه يؤدى مهارة معينة على نحو جيد ، سوف ينعكس ذلك فى تحسن أدائه ، فلاعب الكرة الطائرة الذى يتخيل فى ذهنه كيفية أداء الضربة الساحقة على نحو جيد سوف ينعكس ذلك على تحسن الضربة الساحقة ، كما أن لاعب التنس الذى يتخيل أداء الارسال على نحو جيد سوف يتضح فى اجادته لهذه المهارة وهكذا الحال بالنسبة لأداء المهارة الرياضية فى بقيـــة الأنشطة الرياضية •

وقد يكون من المناسب أن نعرف التخيل بأنه عملية ذهنية يشاهد خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدى أشياء معينة ، أو أنه يتحرك بطريقة معينة • وعادة وليس دائما يحدث هذا التخيل والعينان مغلقتان • كما أنه يعتمد على الشعور بالعديد من الحواس مع الأخذ فى الاعتبار أهمية الاحساس الحركى •

٤ — مبادىء التخيل العقلى

وقبل أن نستعرض بعض أساليب التخيل العقلى فمن الأهمية بمكان أن نناقش بعض التوجيهات العامة التى تساعد على زيادة فاعلية استخدام مثل هذه الأساليب فى مجال الأداء الرياضى :

(أ) الاسترخاء :

يفضل قبـــل ممارســـة التخيل العقلى أن يؤدى اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التى تضمن التخلص من التوتر ، وتساعد على قيام الجهاز العصبى بدوره بكفاءة أفضل من حيث ارسال الاشارات العصبية لجميع أعضاء الجسم المختلفة ، وقد يستغرق ذلك ثلاث أو خمس دقائق ، ولا يزيد عن عشر دقائق • كما يجب أن يؤدى التمرين الاسترخائى من وضع الجلوس وليس الرقود • حيث ان وضع الرقود قد يساعد اللاعب على النوم ، ويقلل من مقدرته على تركيز الانتباه • ومن التمرينات الملائمة أخذ الشهيق العميق ، واخراج الزفير العميق ببطء ويكرر ذلك لمدة أربع أو خمس مرات •

(ب) تخيل أهداف واقعية :

يجب أن يكون الأداء الذى يسعى اللاعب الى ممارسته من خلال التخيل العقلى يلائم قدراته الواقعية • وأن يكون هناك توافق بين الأداء فى المنافسة الرياضية ، وممارسة التخيل العقلى • ولا شك أن من المأمول دائما أن يتخيل اللاعب مستوى مرتفعا من الأداء ، ولكن يجب أن يكون ذلك فى نطاق ما يمكن انجازه • ولا مانع أن يقابل التحسن فى مقدرة اللاعب تقدما فى مستوى طموحه وممارسته للتخيل أو التدريب العقلى •

(جـ) تخيل أهداف نوعية :

ان هناك علاقة وثيقة بين مارسة التخيل العقلى ، والتدريب على المهارات الحركية والواجبات التى يؤديها اللاعب فى موقف اللعب الحقيقى • لذا من الأهمية بمكان أن تكون العـلاقة بينها علاقة تكامل ، أى أن ممارسـة التخيل العقلى تساعد على تطور الأداء الرياضى نحو الأفضـل دائما • وهنا تجـدر الاشارة الى أنه كلما كان الهدف أكثر نوعية وتحديدا كان التأثير على الأداء الرياضى أفضل •

والسؤال الذى يحتاج الى اجابة الآن هو : كيف يمكن أن نجعل أهداف التخيل العقلى أكثر واقعية وتحديدا ؟

ولنضرب لذلك مثلا بلاعب الكرة الطائرة الذى يريد أن يجرى ممارسـة التدريب العقلى لتطوير أدائه فى الضربة الساحقة • فان جعل الهدف نوعيا ومحددا يتطلب منه أن يجيب عن التساؤلات التالية :

— هل تؤدى المهارة عند الشبكة ؟ أم من منتصف الملعب ؟

— هل يتحرك اللاعب نحو الكرة ، أم ينتظر أن تصل الكرة اليه ؟

— ما هى المنطقة التى من المتوقع أن تسقط فيها الكرة ؟

— ما هو مقدار القوة لأداء الضربة الساحقة ؟

-- من هو المنافس الذى تؤدى معه مهارة الضربة الساحقة ؟

وفى بعض الأحيان قد يتعذر على اللاعب بعد ممارسته التخيل العقلى ، أن يؤدى المهارة على عدة مرات • وعندئذ ينصح اللاعب بمشاهدة لاعب آخر يتقن أداءها ، مما يتيح له فرصة التخيل الصحيح الأداء المهـارة ، ومن ثم ممارستها •

وفى بعض الأحيان يتعذر على اللاعب بعد ممارسته التخيل العقلى ، أن يؤدى المهارة على نحو جيد فى الممارسة الفعلية فى الملعب رغما عن محاولاته المتكررة • وعندئذ ينصح بالعودة مرة أخرى الى ممارسـة التخيل العقلى ، واذا أخفق مرة أخرى فى استدعاء التصور الجيد لأداء المهارة ، فليس هنـاك بد من مشاهدة لاعب آخر يؤدى هذه المهارة بكفاءة ثم بعد ذلك يؤدى ممارسة التخيل العقلى فى ضوء المشاهدة الأخيرة لهذا اللاعب ، ويعقب ذلك الممارسة الفعلية للمهارة فى الملعب مرة أخرى •

(د) استخدام الحواس المختلفة :

كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء ممارسة التخيل العقلى ، كان ذلك أفضـل ، وكلمـا اسـتطاع اللاعب أن يتعرف على ما هى الحاسـة الأكثر ارتبـاطا بالأداء الرياضى كان تأثير ذلك أحسـن • ومن الحواس الهامة التى يجب أن يوليها اللاعب الاهتمام اللازم أثناء ممارسـة التخيل العقلى حاسة البصر وحاسة السمع والاحساس الحركى • ومن الطبيعى أن يكون هناك نوع من الاحساس يؤثر تأثيرا أكبر على الأداء من نوع آخر • وهناك فروق فردية بهذا الخصوص بين اللاعبين ، ولكن لا شك أن مقـدرة اللاعب على التمييز من حيث نوع الحواس الأكثر أهمية وتأثيرا على الأداء تعتبر خطوة هامة فى ممارسة التخيل العقلى • وهنا يجب ألا نغفل امكانيـة استخدام حواس أخرى ، مثل حاسة الشم ، والتى من المـألوف الاحساس بها فى بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال فى رياضة السباحة •

(هـ) التخيل الخارجى والتخيل الداخلى :

توجـد طريقتان شائعتان يستخدمهما اللاعب عنـد ممارسـة التخيل العقلى وبينما تعتمـد الطريقـة الأولى على مشاهدة اللاعب لشريط تسجيلى يحدث أمامه يتضمن الأشياء التى يريد تخيلها . وتعتمد هذه الطريقة بدرجة كبيرة على حاسة البصر ويطلق عليها التخيل الخارجى • أما الطريقة الثانيـة فتعتمد على الشعور الداخلى للاعب بسير الأحداث للأشياء التى يريد تخيلها وتعتمد هـذه الطريقة بدرجة كبيرة على الاحساس الحركى • ومن المتخصصين فى مجال دراسـات التخيل العقلى للرياضيين من يرى أنه يفضـل الطريقـة الثانية التى تعتمـد على الشـعور الداخلى للاعب ، نظرا لتأثيرها الفعال فى اكساب الاحساس الحركى القريب من الأداء الفعلى لنشـاط رياضى معين • ويأتى التخيل الخارجى الذى يعتمد على حاسة البصر ليكون بمثابة أسـلوب توجيهى عندما يشعر اللاعب أن هناك خطأ ما فى الأداء ، ويريد التعرف عليـه والتعبير عن الأداء الصحيح ، لذا فان مشاهدة اللاعب لأدائه تكسبه بصـيرة بجوانب الأداء الايجابية ، ومواطن الضعف التى يجب اصلاحها •

(و) التخيل بسرعة ملائمة :

بصفة عامة اذا كان الهدف من ممارسـة التخيل العقلى صـقل الأداء للمنافسة الرياضية ، فيجب أن يمارس وفقا لمعدل السرعة المميز للأداء الرياضى المطلوب خلال المنافسة • أى يؤدى ممارسة التخيل العقلى وفقا لنفس موقف الأداء الفعلى ، وتبعا لظروف اللعب الواقعية •

وفى بعض الأحيان قد يكون من المناسب أداء التخيل العقلى بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلى الواقعى ، وذلك فى الحالتين التاليتين :

١ — فى حالة تعلم اللاعب لأنواع جديدة من المهارات الرياضية ، أو أنه يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة • فان انخفاض معدل سرعة أداء المهـارة الحركية أثناء ممارسة التخيل العقلى يسمح باكتساب اللاعب للاحساس الحركى الكامل للمهارة على نحو أفضل • وان كان ذلك يجب ألا يدوم طويلا • بمعنى أنه من الأهمية بمكان أن يكون ذلك بمثابة عملية مرحلية يجب أن يتبعها اللاعب

بنوع من التمرين العقلى لنفس المهارة وبنفس معدل السرعة التى تؤدى به فى الموقف الفعلى للمنافسة الرياضية .

٢ — وعندما يريد اللاعب التخلص من أداء خاطىء أو تغيير الناحية الفنية للأداء ، فان انخفاض معدل السرعة أثناء التخيل العقلى يسمح للاعب بامكانية عزل المكونات الخاطئة فى الأداء والتى يبغى التخلص منها أو تعديلها . وان كان من الأهمية بمكان بعد الاطمئنان الى التخلص من الأداء الخاطىء ، أو أن التعديل المطلوب أمكن الوصول اليه ، أن يعدل من معدل سرعة الأداء التى تؤدى فى الموقف الفعلى للمنافسة .

وتجدر الاشارة هنا الى أنه نادرا ما ينصح أن يؤدى اللاعب ممارسة التخيل العقلى لمهارة معينة بمعدل سرعة يزيد أو يفوق المعدل الحقيقى لها .

(ز) الممارسة المنتظمة للتخيل العقلى :

تعتبر الممارسة المنتظمة الموزعة للتخيل العقلى ، أفضل من الممارسة المكثفة ، فالتمرين لفترة من خمس الى عشر دقائق يوميا لمدة خمسة أيام فى الأسبوع يفضل الممارسة لمدة ٣٠ دقيقة متصلة ليوم واحد فى الأسبوع . وفى سياق الحديث عن الممارسة المنتظمة للتخيل العقلى تجدر الاشارة الى أهمية تخصيص مكان معين يكون ملائما بالنسبة لممارسة التخيل العقلى ويتميز بالهدوء ويبعث الراحة والرضى للاعب بعيدا عن مصادر التشتت أو شرود الذهن . ولا شك أن هناك ظروفا معينة قد تحول دون توفر المكان المناسب ، كما هو الحال على سبيل المثال عندما يكون اللاعب فى طريقته الى أداء المباراة والظروف غير مهيأة لممارسة التخيل العقلى . وهنا ينصح بعدم الممارسة لأن ملاءمة الظروف تمثل عاملا هاما لنجاح مثل هذا النوع من ممارسة التخيل العقلى .

(ح) الاستمتاع بممارسة التخيل العقلى :

انه من الأهمية بمكان أن تمثل ممارسة التخيل العقلى للاعب خبرة ايجابية تبعث الراحة والمتعة . أما فى حالة الشعور بأن الممارسة لا تحقق ذلك ،

وانما تبعث نوعا من الملل أو خبرة احباط أو فشل فمن الأفضـل التوقف عن الممارسة بدلا من أن تتحول الممارسة الى التخيل العقلى السلبى للأداء بدلا من التخيل العقلى الايجابى للأداء .

٥ ـ أساليب ممارسـة التخيل العقلى

نناقش فيما يلى بعض أساليب ممارسة التخيل العقلى الأكثر استخداما فى مجال الأداء الرياضى وهى تشمل أربعة أنواع رئيسية على النحو التالى :

أولا ـ ممارسة الأداء الأساسى :

يعتبر هذا الأسلوب امتدادا للممارسة الواقعية للأداء البدنى والمهارات الحركية خلال عملية التدريب الرياضى . ويصبح جزءا من البرنامج التدريبى اليومى . ويعتمد هذا الأسلوب على تصور اللاعب لأداء مهارات معينة يريد اتقانها وتحسين أدائها . فهذا الأسلوب فضلا عن أنه يزيد من سرعة اكتساب المهارة الرياضية المعينة فانه يكسب اللاعب المزيد من الثقة . وتعتبر الممارسة لمدة خمس دقائق كبداية مناسبة لممارسة هذا النوع من التخيل العقلى ، مـع الأخذ فى الاعتبار زيادة هذه الفترة كلما أصبح اللاعب أكثر تهيؤا واستعدادا . فالهدف هو الزيادة فى عدد جرعات التدريب وليس مدة جرعة التدريب .

وبينما يفضل بعض المتخصصين فى هذا المجال أداء هذا النوع من الممارسة للتخيل العقلى فى غضون عملية الاحماء . فان هناك البعض الآخر الذى يفضل أن يؤدى فى نهاية جرعة التدريب حتى يمكن التخلص من الأداء غير المرغوب فيه ، والذى قد ينتج عن عامل التعب أو الاجهاد فى نهاية جرعة التدريب .

وينصح بزيادة ممارسة التخيل العقلى من هذا النوع أثناء الأيام القليلة التى تسبق المنافسة ، خاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تعتمد على انقاص التدريب البدنى بشكل ملحوظ أثناء فترة قبل المنافسة .

وقد يكون من المناسب ايضاح كيف تتم ممارسة الأداء الأساسى للتخيل العقلى ؟

ابتداء نشير الى أهمية أن يبدأ اللاعب ممارســة التخيل العقلى ، وهو خال من التوتر ، جالس فى وضع استرخاء مناسب ، مغلق العينين ، ثم يبدأ فى تصور الأداء الذى يريد تطويره ، وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء كلما أمكن ذلك من حيث تحديد مكان الممارسة وطبيعة هذا المكان هل هو ملعب مفتوح؟ أم صـــالة مغلقة ؟ ما نوع الاضـــاءة ؟ هل يوجـــد جمهور ؟ وما كثافتـــه ؟ ما هى حالة الطقس ؟ فى أى توقيت من اليوم تكون الممارسة ؟ ما هى الأصوات المحتمل سماعها ؟ انه من الأهمية استحضار الحواس المختلفة كلما أمكن ذلك بالنسبة للصورة الواقعية للأداء •

يراجع اللاعب صورة تخيل الممارسة للأداء مدة أخرى بمزيد من التركيز ، ويعطى اهتماما أكبر لتفاصيل الأداء • ثم يتبع ذلك التوقف لحظـــة ، يعقبها الشهيق العميق ، واخراج الزفير ببطء ، ثم يعود مرة أخرى لمراجعة صـــورة تخيل الممارسة للأداء ، مع الأخذ فى الاعتبار أن يتم ذلك بانسيابية وطلاقة • واذا كان هناك شىء غامض فلا يدعو ذاك للقلق • أما اذا كان المحتوى واضحا، فالاهتمام يوجه نحو النقاط الجديدة التى يمكن التعرف عليها • ويلاحظ اذا كان الأداء المستهدف تخيل ممارسة من النوع الذى يؤدى لفترة قصـــيرة ، فيفضل تكرار التخيل مرات عديدة يفصل بينها الشهيق الأكثر عمقا ، والزفير الذى يتميز بالبطء مع استمرار اغلاق العينين • ومن الأهميـــة بمكان قبـــل الانتقال لمرحلة أخرى من ممارسة التخيل العقلى الاطمئنان الى تخلص الجسم من آثار التوتر كلما أمكن ذلك •

تأتى مرحلة تعقب السابقة فى ممارسة التخيل العقلى تعنى بدرجة أساسية بالشعور الداخلى ، والاحساس الحركى • حيث يتخيل اللاعب أداءه للمهارة الرياضية المعينة من خلال حواسه أو مشاعره المختلفة ، أى أن الاهتمام يوجه من قبل اللاعب نحو مشاعره وأحاسيسه الداخلية لأداء المهارة • ويحاول أن يتعرف على الشعور الجيد للأداء • ومرة أخرى اذا كان الأداء يستغرق وقتا مختصرا ، فيفضل تكراره عدة مرات •

ويتخذ الأداء الأساسى التخيل العقلى نماذج مختلفة منها ما يلى :

(أ) تخيل النموذج المثالى للأداء •

(ب) تخيل أفضل أداء سابق •

(جـ) تخيل المكان والزمان الصحيحين للأداء •

(د) تخيل أخطاء الأداء للتخلص منها •

(أ) تخيل النموذج المثالى للأداء :

تعتمد هذه الطريقة على تصور اللاعب الأداء متميز يقوم به لاعب آخر سواء كان زميلا فى الفريق ، أو لاعبا دائما يشاهده فى مباريات معينة • ثم يحاول أن يقلد هذا الأداء باعتبار أنه نموذج مثالى لأداء هذه المهارة التى يسعى الى اكتسابها ، مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار عند اختيار النموذج المثالى للأداء أن يكون فى مستوى متقارب للاعب من حيث الطول ووزن الجسم •

يجلس اللاعب فى مقعـد مريح ، العينان مغلقتان ، وبعـد أداء تمرين الاسترخاء ، يشعر أنه يجلس فى المكان المخصص للممارسة • ويلاحظ الأداء المثالى (النموذج) الذى يستهدف تقليده ، ملاحظة تفصيلية ودقيقة • ويجب أن تستمر هذه الملاحظة أو المشاهدة لأداء النموذج عدة مرات •

يؤدى اللاعب بعد ذلك تخيل أداء النموذج ويلاحظ تكرار هذا التخيل عدة مرات يتخللها الشهيق والزفير العميقان والشعور أن أداءه قريب من النموذج•

(ب) تخيل أفضل مستوى أداء :

تختلف هذه الطريقة عن ممارسة الأداء الأساسى للتخيل العقلى التى سبق الاشارة اليها ، بأن اللاعب لا يمارس الأداء الرياضى بصفة عامة ، وانما يمارس مهارة بعينها سبق أن مارسها على نحو دقيق فيما مضى وعادة قد لا يجد اللاعب صعوبة فى تخيل هذا النوع من الأداء • ثم تسير بقية اجراءات التخيل العقلى وفقا للممارسة الأساسية التى سبق شرحها •

(ج) تخيل المكان والزمان الصحيحين للأداء :

تعتمد هذه الطريقة على تصور اللاعب لأدائه السابق • ولكن ليس بغرض تحسن أداء مهارة معينة ، وانما بغرض اكساب الشعور العام للأداء الجيد •

وكما هو الحال يتتبع اللاعب خطوات ممارسة الأداء الأساسى للتخيل العقلى ، وعندما تأتى المرحلة الخاصة بتخيل الأداء الرياضى السابق فان هناك شعورا معينا ينشأ لدى اللاعب بأن الأداء يؤدى فى أفضل الظروف ملاءمة من حيث المكان ، والزمان ، وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث ماذا يفعل ؟ أين مكان الأداء ؟ ومع من يكون هذا الأداء ؟ وبالاضافة الى ما سبق الشعور العام نحو الأداء •

يكرر اللاعب استدعاء الشعور السابق أكثر من مرة يتخللها الشهيق والزفير العميقان ، مع اعطاء المزيد من التركيز فى كل مرة على الشعور الجيد للأداء بصفة عامة • ثم يعقب ذلك فتح العينين •

(د) تخيل أخطاء الأداء للتخلص منها :

يمكن استخدام هذه الطريقة فى حالة ما اذا تعذر للاعب أداء التخيل العقلى للمهارة على نحو جيد • ونظرا لصعوبة استدعاء الأداء الجيد فيمكنه بدلا من ذلك التركيز على الأخطاء التى يحاول التخلص منها • ويتحقق ذلك عادة من خلال تخيل أداء المهارات عدة مرات من زوايا مختلفة ، وفى مواقف متباينة مع الأخذ فى الاعتبار التعرف على نواحى القصور فى الأداء •

يتخيل اللاعب الأداء مرة أخرى مستجمعا كل حواسه ومشاعره للتركيز على موطن حدوث الخطأ وما هو مصدر حدوثه ، وأى أجزاء الجسم تنحرف عن الأداء الصحيح ، وأى المجموعات العضلية تعمل فى غير المسار المحدد لها • ثم ما هو الأسلوب المناسب للتخلص من الخطأ وتنفيذ الأداء الصحيح •

يعقب ما سبق فترة استرخاء ، ثم ممارسة التخيل العقلى للجوانب الايجابية المتوقعة لتطوير الأداء نحو الأفضل • والتخلص من الأخطاء ، وتكرر

عدة مرات ، للاطمئنان الى الشعور بالأداء الجيد ، ثم من الأهمية بمكان أن يتوج هذا الشعور بالممارسة الواقعية فى الملعب ، وبعد التحقق من فاعلية الطريقة المستخدمة فى التخلص من الأخطاء يمكن ممارسة التدريب الأساسى التخيل العقلى لمزيد من تحسن أداء المهارة •

ثانيا — التخيل العقلى قبل الأداء مباشرة :

يؤدى هذا النوع من التخيل العقلى كما يتضح من العنوان قبل أداء النشاط أو المباراة مباشرة • وهو على النحو السابق ربما يكون أكثر أنواع التخيل العقلى استخداما • ويتطلب هذا النوع من التخيل العقلى وجود اللاعب فى المكان المخصص للأداء أو المباراة ، أو أن يجلس قريبا من هذا المكان • وعادة يستغرق التخيل العقلى قبل الأداء مباشرة فترة قصيرة من الوقت ، ويشتمل على المكونات الرئيسية للأداء • فعلى سبيل المثال فان لاعب الوثب العالى يحتاج الى حوالى نصف دقيقة لممارسة هذا النوع من التخيل • أما لاعب الجمباز فانه يحتاج الى فترة تساوى زمن أداء الجملة الحركية على الجهاز •

يعتبر التخيل العقلى قبل الأداء مباشرة فى ضوء هذا السياق ، بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء بالنسبة للاعب الى الظروف المرتبطة بالأداء المباشر ، انه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد ، الى المعايشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة •

وتجدر الاشارة هنا الى أن التخيل العقلى قبل الأداء مباشرة تبدو فائدته مع المهارات الحركية المغلقة Closed-Skills مثل رياضة الجمباز أو رياضة الغطس ••• الخ • كما أن هناك أنشطة رياضية تتسم بأنها من نوع المهارات المفتوحة Open Skills التى تتأثر بتفاعل أعضاء الفريق والمنافس مثل كرة القدم أو كرة السلة والكرة الطائرة • ولكن رغما عن ذلك فان مثال هذه الأنشطة السابقة تشمل بعض المهارات المغلقة ، ومن ثم يصلح معها هذا النوع من التخيل العقلى قبل الأداء مباشرة • كما هو الحال لمهارة ضربة الجزاء فى كرة القدم ، أو مهارة الرمية الحرة فى كرة السلة ، أو مهارة الارسال فى الكرة الطائرة •

ومما هو جدير بالذكر أنه من الأهمية بمكان أن يسبق أداء هذا النوع من التخيل العقلى اتقان اللاعب أداء ممارسة التخيل العقلى الأساسى الذى سبق الاشارة اليه • كما ينصح اللاعب بممارسة هذا النوع من التدريب العقلى فى غضون جرعات التدريب الرياضى قبل أن يستخدمها فى المنافسة •

كما أن زمن الممارسة للتخيل العقلى قبـل الأداء مباشرة قد يكون ثوانى معدودة حوالى خمس ثوان فقط ، وقد يمتد لفترة دقيقتين أو ثلاث دقائق • وبينما يؤدى التخيل العقلى قبل الأداء مباشرة مرة واحدة فقط فى بعض الأنواع من الأداء الرياضى ، فقد يكون عدة مرات فى بعض الأنواع الأخرى • ومرة أخرى نشير هنا الى أن الفروق الفردية تلعب دورا مؤثرا فى تحقيق ذلك وعادة يمكن للاعب أن يتعرف على الزمن الملائم ، والتكرار المناسب ، والتوقيت الفعال من خلال الممارسة • فعلى سبيل المثـال بالنسبة للاعب الوثب الطويل يؤدى ممارسة التخيل العقلى عند بداية الجرى وقبل أداء الارتقاء • ولاعب الكرة الطائرة أو التنس يؤدى ممارسة التخيل العقلى قبل أداء الارسال •

ومن الارشادات المهمة التى يجب أن يضعها اللاعب فى اعتباره عند أداء هـذا الأسلوب من التخيل العقلى أن يأخـذ الشـهيق أو الزفير العميقين ، وليست هناك ضرورة الى اغلاق العينين كما هو الحال فى أساليب أداء التخيل العقلى الأخرى • وانما يركز اللاعب على استحضار الاحساس والشعور للأداء الذى يذهب الى أدائه وفقا لمعدل السرعة وخصائص ودقة الأداء المتوقع •

ويلاحظ عند الأداء الرياضى الذى يتطلب الدقة مثل التصويب نحو هـدف محدد أن يتخيل اللاعب الأداء ، ثم يأخذ الشهيق العميق مرة أخرى ويفتح العينين اذا كانتا مغلقتين ، ويؤدى المهارة المطلوبة منه •

ثالثا — التخيل العقلى أثناء الأداء :

يعتمد هذا الأسلوب من التخيل العقلى على تقمص اللاعب لصـفة معينة موجودة فى لاعب آخر أو منافس معين • ويتخيل اللاعب فى حضور هذه الصفة التى يرغبها أثناء ممارسته للأداء • ويتطلب التمرين على هذا النوع من التخيل

العقلى تعرف اللاعب أولا على الصفة التى يحتاج الى التركيز عليها وتنميتها ، ويقرر هل هذه الصفة يجب أن تصاحب الأداء الرياضى كله ، أم مرحلة معينة من الأداء • كذلك من الأهمية أن يقرر اللاعب هل هذه الصفة المراد اكتسابها لم يسبق له الشعور بها من قبل ، أم سبق الشعور بها ولو للحظات قليلة •

وعندما تكون الصفة المرغوبة من النوع الأول أى لم يسبق للاعب الشعور بها من قبل • فان اللاعب يفكر فى شخص آخر زميلا أو منافسا يتميز بوجود هذه الصفة لديه • ثم يلاحظ ما الذى يأتى لذهنه عند استحضار هذا الشخص فى مخيلته ، ويعتبر ذلك بمثابة رمز لا أكثر من ذلك • فعلى سبيل المثـال اذا كانت هذه الصفة هى الثقـة فى النفس فمطلوب عنـدئذ من اللاعب أن يغلق العينين ، ويستدعى فى مخيلته أداء هذا اللاعب الذى يتميز بصفة الثقة فى النفس لمشاهدته والتركيز بصفة خاصـة على هـذه الصفة • وبعـد أخذ الشهيق والزفير العميقين يحاول اللاعب ممارسة التخيل العقلى للأداء من خلال الشعور بالثقـة ، وبقدر ما يكون الأداء قريبا بقدر ما يتحقق الهدف من ممارسة هذا الأسلوب •

أما عندما تكون الصفة المرغوبة قد سبق للاعب الشعور بها من قبل فانه يمارس الأسلوب الذى سبق الاشارة اليه تحت عنوان تخيل أفضل مستوى أداء مع أهمية التركيز على الاحساس الحركى المصاحب للشعور بهذه الصفة •

وفى كلتا الحالتين السابقتين فان الخطوة التالية لممارسة هـذا الأسلوب من التخيل العقلى أن يستحضر اللاعب صورة لمنافسة قادمة سوف يشترك فيها ، أو منافسة سبق له الاشتراك فيها ويتذكرها على نحو جيد • ويلاحظ اللاعب أداءه فى خلال هذه المنافسة مع التركيز على الصفة المراد اكتسابها • وتبـدأ الملاحظة من الخارج ثم الانتقال الى الشعور الداخلى للاعب والأداء الرياضى فى حضور هذه الصفقة المراد اكتسابها •

وربما يكون من الملائم أن تتم ممارسة التخيل العقلى لهذا الأسلوب لعدة أسابيع متتالية قبل المنافسة ، مع تفضيل أدائها فى بداية جرعة التدريب •

كذلك يجب أن يؤخذ فى الاعتبار عنـــد استخدام هذه الطريقة أن تكون الصـــفة المراد اكتسابها نابعـــة من اللاعب نفسه ، واذا تعـــاون المدرب مع اللاعب فيجب ألا يملى المدرب على اللاعب الشخص الذى يجب أن يقلد أداءه .

وأخيرا يجب عدم الخلط بين هذا الأسلوب ، وأسلوب تصـــور ممارسة الأداء الذى سبق الاشارة اليـــه ، حيث ان الأسلوب الحالى يركز على بعض المشاعر والحواس المرتبطة بالصفة المستهدف اكتسابها ، وأن يتم الأداء فى ضوئها . فهذه الطريقة بمثابة استثارة صـــفة فى أداء اللاعب ، وليس اعادة تصور للمهارة .

رابعا — التخيل العقلى بعد الأداء مباشرة :

يتضمن هـــذا الأسلوب تخيل اللاعب لأدائه عقب الانتهاء منه مباشرة . ويفيد فى تحقيق المزيد من الاتقان للأداء ، كما يستخدم كوسيلة لمراجعة نقاط الضعف فى الأداء وتحديد النقاط التى تحتاج الى تغيير .

والاجراء العملى لاستخدام هذا الأسلوب يمكن أن يتم مثلا فى احدى جرعات التـــدريب ، حيث يكون لدى اللاعب الوقت الكافى لممارســـة التخيل العقلى ، فيأخذ وضعا ملائما للاسترخاء سواء من الجلوس أو الرقود ، ثم أخذ الشهيق العميق ، واخراج الزفير ، وبعـــد ذلك يتخيل اللاعب أداءه السابق من حيث كيف يتم مسار الحركة ، ما هى أجزاء الجسم التى تعمل ؟ كيف يتم التحكم فى حركات الجسم ؟

يراجع اللاعب تخيل الأداء مرة أخرى للتحقق هل هناك أجزاء معينة لم يتضمنها التخيل العقلى للأداء السابق رغمـــا عن أهميتها ؟ ماذا يشعر اللاعب الآن ؟ هل هذه النواحى تدعم الأداء ايجابيا حقا أم لا ؟

الفصل العاشر

الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة ٤٨ ساعة

١ — مقــــدمة

٢ — التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة

٣ — نمط السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة

٤ — قائمـــة السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة

٥ — قياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين قبل المنافسة

١ – مقــــــدمة

تمثل حالة الاستثارة الانفعالية للاعب خلال فترة ٤٨ ساعة التى تسبق المباراة أهمية كبيرة فى استعداد اللاعب وتهيئته للأداء فى المنافسة • بل لا نبالغ فى القول اذا قررنا هنا أنها تعتبر من أهم فترات البرنامج التدريبى للرياضيين • لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين فى مجال الدراسات النفسية للرياضيين بأنها فترة الاستعداد الحرجة Critical Reading Period انه من الضرورى أن يكون اللاعب فى أفضـــل حالاته البدنيـــة والانفعاليـــة والعقلية •

وعندما نتحدث عن الاستثارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة خلال فترة الاستعداد الحرجة فان هناك عاملين هامين يؤثران فى استعداد اللاعب ، ومن ثم مستوى أدائه • ويرتبط العامل الأول بالبيئـــة المحيطة باللاعب مثل مكان انعقاد المنافسة ، الأدوات والأجهزة ، المناخ والطقس ، الجمهور ••• الخ ، بينما يرتبط العامل الثـــانى بما يحدث داخل اللاعب من أفكار ، ومشـــاعر ، واتجاهات ، وآمال ، ومخاوف ••• الخ • ولا شك أن هناك تداخلا بين العاملين السابقين أى ما يحدث داخل اللاعب ، وكذلك الأحداث التى تقع خارجه •

ومما هو جدير بالذكر أنه كلما اســـتطاع اللاعب التحكم فى العـــاملين السابقين الخارجى والداخلى خلال مرحلة الاستعداد الحرجة قبل المنافســـة ســـاعد ذلك على تطوير الأداء الرياضى نحو الأفضـــل • وان كان التحكم فى المتغيرات الداخلية خلال فترة ما قبل المنافسة ، يحتل أهمية أكبر من العـــامل الخارجى ، نظرا لأن المتغيرات الداخلية تعتبر تحت سيطرة اللاعب ، ويمكنه التحكم فيها الى حد كبير ، بينما الأمر ليس كذلك بالنسبة للعوامل الخارجية •

وفى سياق الحديث عن أهمية تحكم وسيطرة اللاعب فى المتغيرات الخارجية والداخلية فمن المناسب أن نناقش الموضوعات التالية :

٢ ـ التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة

كما هو معروف أن الأداء الانسانى يطرأ عليه التغيير فى خلال ساعات اليوم الأربع والعشرين ، بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى ٠

وجدير بالذكر أن التعميم السابق ينطوى الى حد كبير على اللاعب وأدائه الرياضى ٠ حيث من المفترض أن هنـاك توقيتا معينا خلال اليـوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه تفوقا فى الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ٠ ومن ثم فاذا جاءت المنافسـة فى التـوقيت الملائم لأداء اللاعب ، كلمـا توقع مزيدا من تحسن الأداء ٠

وعلى ضوء الفكرة السابقة يمكن الاستفادة فى التحكم فى الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترة الاستعداد الحرجة للأيام القليلة ، أو الساعات التى تسبق المنافسة ٠ وعندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب ، فان هناك ثلاثة جوانب تجدر مناقشتها هى : (الجانب البدنى ، الجانب المعرفى ، الجانب الانفعالى) ٠

(أ) الجانب البدنى (الدورة البدنية) :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية ، من المؤشرات الهامة التى يسهل التعرف عليها بالنسبة للاعب ، وتعكس مدى استعداده البـدنى لتحقيق أفضـل أداء ٠ انها بمثابة الاحساس بالطـاقة البدنيـة ، والرغبـة فى بذل النشاط ٠ ويستطيع اللاعب الحصـول على هذا الاحساس ، عنـدما ينـال القسط الملائم من الراحة ، والغـذاء والاسترخاء ٠ لذا من الأهمية بمكان أن يتعرف (المدرب / اللاعب) على التوقيت الذى يلائم اللاعب بحيث يتوقف عن التدريب البدنى ليحصل على حاجته من الراحة التى تضمن له اسـتعادة

الاشارة الى خطأ شائع بين بعض المدربين يتلخص فى تكثيف الاهتمام بالجانب المعرفى للأداء الرياضى فى هذه الفترة قبـل المنافسة ، الأمر الذى يؤدى الى زيادة العبء الذهنى على اللاعب ، وينعكس ذلك فى التأثير السلبى على وظائفه العقلية ، وحدوث الخلل أو الاضطراب فى مقدرته على التركيز والانتباه .

وعند مراجعتنا مرة أخرى للشكل رقم (١٠/١) يلاحظ انخفاض شـدة حمل التدريب البدنى خلال الأيام التى تسبق المنافسة . وهذا أيضـا متوقع للجانب المعرفى ، حيث يجب أن يقل التركيز على النواحى المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة ، أو تعـلم بعض الخطط التى تتطلب قدرا كبـيرا من التفكير والتركيز ، وانما الأولى هو التركيز على النواحى المعرفية والخططية التى سبق أن اكتسبها اللاعب على نحو جيد خلال عملية التدريب واعطائه الراحة الكافية ، حتى يمكنه الاشتراك فى المنافسة مستجمعا لطاقته البدنية والعقلية معا .

وقصارى القـول أن اللاعب فى خلال مرحلة الأيام التى تسبق المنافسة يحتاج الى التهدئة الذهنية ، حاجته الى التهدئة البدنية . وان استغلال بعض المدربين لهذه الفترة لزيادة جرعة العمل الفكرى والذهنى للاعب من حيث تعلم مهارات ، أو اكتساب خطط جديدة ، يعتبر نوعا من الحاق الضرر ، أكثـر من تقديم العون والمساعدة للاعب .

(جـ) الجانب الانفعالى (الدورة الانفعالية) :

يتمثل الجانب الانفعالى فى الطريقة التى يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة . والواقع أن الدورة الانفعالية تعتبر هى الأكثر أهمية ، والأقل استقرارا مقارنة بالدورتين السابقتين البدنية والمعرفية خلال فترة الاستعداد الحرجة للمنافسة . ورغما عن ذلك ، فان هناك صفة مشتركة بين الدورات الثلاث البدنية ، والمعرفية ، والانفعالية . تتمثل فى حاجة اللاعب الى مقدار ملائم من الراحة يضمن وصول اللاعب الى أفضل مستوى أثناء المباراة . ولكن ما يميز الدورة الانفعالية أنها تشمل فترة راحة أكبر ، وتبـدأ قبل الدورتين البدنيـة والمعرفية بأيام عديدة . وتستمر حتى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة . وآية ذلك أن هناك مبدأ عاما ، ربما يكون من المناسب أن نشير اليه فى هذا السياق

مفاده ، أنه كلما قلت درجة الاستثارة الانفعالية للاعب خلال هذه الفترة الحرجة التى تسبق المنافسة كلما ساعد ذلك اللاعب على استثمار طاقته الانفعالية على نحو أفضل أثناء المباراة •

وعلى ضوء المبدأ السابق ، فقد يكون من الأفضل تمييز اللاعب بانخفاض درجة استثارته الانفعالية خلال هذه الفترة الحرجة من استعداد اللاعب ، حيث يفيد ذلك فى تهيئة طاقته الانفعالية ، ومن ثم يمكنه اخراجها على نحو جيد أثناء المباراة • أما فى حالة زيادة درجة الاستثارة الانفعالية خلال هذه الفترة ، فان ذلك يمثل نوعا من استنزاف طاقته التى من المفترض أنه يحتاج الى الاستفادة منها أثناء المباراة •

ومما لا شك فيه أن تكيف اللاعب مع الدورة الانفعالية الملائمة له يحتاج الى قدر أكبر من الممارسة حتى يمكنه أن يتعرف على أفضل مشاعر انفعالية ترتبط بأدائه الجيد • (راجع قائمة تطوير الأداء الرياضى فى نهاية هذا الفصل) •

كما أنه من الأهمية أن نشير هنا الى أن الدورات الثلاث (البدنية والمعرفية والانفعالية) يمكن أن تحدث فى نفس الوقت ، كما أن كل دورة تؤثر وتتأثر بالأخرى •

فعلى سبيل المثال عندما يخطىء المدرب ، ويفرد اهتماما كبيرا خلال هذه الفترة الحرجة من الاستعداد للمنافسة لتعبئة اللاعب بالنواحى المعرفية والمعلومات ، فان مثل هذا الاجراء المرتبط بالاعداد المعرفى يؤثر سلبيا ولا شك على الاعداد البدنى والاعداد الانفعالى • حيث يضعف ذلك من مقدرة التمكن والآلية من أداء المهارات الحركية ، وربما انعكس ذلك فى تميز الأداء بالجمود أيضا • كما أن التأثير على الناحية الانفعالية يكون أكثر وضوحا ، فكما سبق أن أوضحنا أن الاستثارة الانفعالية تساعد على امداد اللاعب بالطاقة اللازمة للأداء • ولكن استنزاف اللاعب لطاقته فى مثل هذه العمليات الذهنية ، يكون عادة على حساب طاقته الانفعالية •

لذلك فمن الأهميــة أن يراعى المدرب ذلك ، فيحاول الانتهاء من الاعداد الذهنى والمعرفى للاعب مبكرا ، بحيث تخصص الساعات القليــلة التى تسبق المنافسة للاستفادة من الراحة البدنية ، والتهيئة الانفعالية ، فذلك يمثل حقــا نوعا من التنسيق الجيد للاعداد المتوازن للاعب من الجوانب الثــلاثة البدنية والمعرفية والانفعالية •

ومما هو جدير بالذكر أن اللاعبين يختلفون فيما بينهم من حيث مقدرتهم على التكيف من الجوانب الثلاثة السابقة ، وقد يمثل على سبيل المثال الجانب البدنى أهمية أكثر بالنسبة للاعب معين ، بينما الجانب المعرفى يمثل أهمية أكبر للاعب آخر • وان كان الأمر الشائع هو أن أغلب اللاعبين لا يجدون صعوبة فى اكتسابهم وفهمهم لطبيعة التهيئة البدنية والمعرفية ، ولكن مكمن الصعوبة يرتبط الى حــد كبير بالتهيئة الانفعالية ، وتحديد درجة الاستثارة الانفعالية الملائمة (يراجع الجزء الخاص بتوجيه الاستثارة الانفعالية الرياضيين • الفصل السابع من هذا الكتاب) •

٣ ـ نمط السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة

كما هو معروف أن هناك نمطا معينا من السلوك يميز بعض اللاعبين خلال فترة ما قبل المنافسة • ويتضح ذلك من خلال حرص اللاعب على ارتدائه زيا معينا ، أو زيارة مكان محدد ، أو أداء الاحماء فى مكان خاص •

وبصرف النظر عن نوع نمط السلوك الذى يميز اللاعب خلال هذه الفترة أو دوافع هذا السلوك ، فانه يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح اللاعب أكثر ألفة بالأشياء التى يفعلها قبل أدائه الرياضى ، ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته فى حالته الانفعالية قبل المنافسة •

فالواقع أن نمط السلوك هذا يؤثر لا شعوريا فى تهيئــة اللاعب ، حيث يقوم بدور المثير أو المنبه لتهيئته من الناحية البدنية ، والذهنية ، والانفعالية •

فعلى سبيل المثال اذا اعتاد اللاعب التواجد فى مكان المباراة قبل أن تبدأ

بساعة واحدة فقط ، فان هذا التوقيت الذى يسبق المباراة يمثل مثيرا أو منبها معينا ، أو بالأحرى رسالة خاصة موجهة الى حواس اللاعب المختلفة تنـذره بأن موعد المباراة قد اقترب ، ومن ثم يجب أن تتهيأ أجهزة الجسم المختلفة لعمل ما هو مطلوب منها .

ونعود مرة أخرى الى أحد الأفعال التى يمارسها جميع اللاعبين ، وكيف يمكن الاستفادة منها كنوع من السلوك قبل المنافسة ، ويمثل عاملا مساعدا فى تحقيق الألفة والتكيف والتهيئـة للمنافسة ، ألا وهو الوقت المخصص لتغيير ملابس اللاعب ، وارتداء الزى الخاص بالمباراة ، حيث يفضل أن يؤدى ذلك فى وقت ثابت قبل الأداء ، كما يؤدى وفقا لنظام محدد ، ويكرر ذلك خلال جرعات التدريب والمباريات المختلفـة ، بصرف النظر عن نوع المكان المخصص لتغيير الملابس ، أو الوقت الذى تؤدى فيه المباراة ، أو درجة أهمية المباراة . فالمهم دائما هو أن يؤدى هذا السلوك فى الزمن المعـين ، ويستغرق الوقت المحدد ، ويتبع نفس النظام .

ولا شك أن اعتياد اللاعب على هذا النوع من السلوك ، وتكراره مرات عديدة خلال التدريب وأثناء المنافسة ، سوف يجعل اللاعب أكثر تكيفا وألفـة بالأداء الرياضى ، كما يساعده على تجميع طاقاته ، وتركيز انتباهه .

انه من الأهمية بمكان أن يحرص المدربون على استثمار هذه الفترة الخاصة بتغيير الملابس على نحو طيب ، لأنها بمثابة فترة الاعداد النهائى لتجهيز اللاعب للمباراة ، واستثمار جميع امكاناته ، وطاقاته لدخول المنافسة . وهنا ينصـح بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين ، أن هـذا الوقت من الأوقات الملائمة لممارسـة اللاعب لتدريبات التخيـل العقلى الذى يرغب فيـه قبـل المنافسة .

ونود أن نشير هنا الى أن المثال السابق الخاص بالوقت المخصص لتغيير ملابس اللاعب ، وكيف يمكن الاستفادة منـه كنوع من السلوك الذى يساعد اللاعب على التكيف والتهيئة للمنافسة هو على سبيل المثال لا الحصر . كما يمكن

للاعب الاستفادة من أى مؤشرات أخرى مادامت تحقق الهدف من حيث التكيف والتهيئة للمنافسة ، مع أهمية الأخذ فى الاعتبار نقاطا ثلاثا يجب مراعاتها هى على النحو التالى :

١ — يجب مراعاة الالتزام بالتوقيت المحدد قبل المنافسة •

٢ — يجب مراعاة الالتزام بأسلوب الأداء قبل المنافسة •

٣ — يجب التفكير فى أحداث المباراة أثناء النقطتين السابقتين •

ومن أمثلة المؤشرات التى يمكن الاستفادة منها ما يلى :

الـــــزمن :

يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤشرات استخداما لتهيؤ اللاعب للأداء أو المنافسة الرياضية • فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمنى محدد الواجبات خلال اليوم (٢٤ ساعة) التى تسبق المنافسة من حيث موعد وساعات النوم ، وقت تناول الوجبات الغذائية ، وقت وزمن الاحماء ••• الخ •

النـــوم :

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللاعب ، فانه من الأهميـــة بمكان أن يقضى اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة ، بحيث يستيقظ فى نفس الوقت الذى يعتاد عليه قبل المنافسة •

الانتقال لمكان المباراة :

رغما عن تفاوت المسافات ، وتباين الأماكن التى تعقد فيها المنافسات فانه يمكن للاعب أن يسلك ســلوكا مستقرا ، يعمل كمؤشر جيـــد للتكيف والتهيئة للمنافسة ، وهو أن يصل الى مكان المنافسة بفترة زمنية ثابتـــة تسبق بداية المبـــاراة •

الطعـــام :

يراعى أن يتناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التى تسبق المنافســـة فى موعد ثابت قبل بداية المباراة •

الاتصال مع الآخرين :

يلاحظ أن بعض اللاعبين يفضلون التحدث مع الآخرين قبل المنافسة ، بينما يوجد بعض اللاعبين لا يفضلون ذلك ، وهنا ينصح اللاعب الذى يفضل التحدث مع رفقاء الفريق ، أو مع المدرب أن يتم ذلك فى توقيت معين قبل المباراة ، مع الأخذ فى الاعتبار التوقف عن المناقشة أو التحدث مع الآخرين خلال اللحظات القليلة التى تسبق بدء المباراة ، وانما يجب الاستفادة منها فى تركيز الانتباه للأداء المتوقع منه •

ومما هو جدير بالذكر أن هناك بعض أساليب التهيئة النفسية التى تعتمد على تغيير نمط السلوك الخاص للاعب قبـــل المنافســـة ، بغرض زيادة درجة استثارته وتعبئة طاقاته ، ولكن هذا الأسلوب ولا شك يحيطه بعض المخاطر غير المـــأمونة النتائج ، وقد يكون مفيدا فى ظروف معينة فقط •

وفى سياق الحديث عن نمط السلوك الخاص لأداء اللاعب قبل المنافسة ، فانه يفضل أن يتكيف اللاعب مع شعور انفعالى معين يكون مألوفا لديه • وهذا الشعور بالطبع يختلف من لاعب الى آخر • ولكن من الأهمية أن يكون واضح المعالم بالنسبة للاعب ، وليس نوعا من الاضطراب لأفكار وانفعالات متباينة غير محددة • وقد يكون من المفيد هنا أن يستعين اللاعب بالمدرب خلال مراحل التدريب ، والاشتراك فى المنافسات المختلفة للتعرف على مثل هـــذه العوامل المرتبطة بتطوير أدائه الرياضى على نحو أفضل ، وفى هذا السياق يمكن الاستفادة من قائمة تطوير الأداء الرياضى •

٤ ــ قائمة السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة

سبق أن أوضحنا أن الأداء الرياضى يعتبر ناتجا سلوكيا يتأثر بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية ، ومن الأهمية أن يتعرف اللاعب على ما هى العوامل

التى تؤثر على مستوى أدائه ؟ ونقدم فى الجزء التالى اجابة عن السؤال السابق من خلال « قائمـة تطوير الأداء الرياضى » التى أعدها « ديفيـد كابوس » عام ١٩٨٠ وأعد صورتها الى العربية مؤلف هذا الكتاب • •

وتستمد هذه القائمة قيمتها بأنهـا طبقت على الكثير من الرياضيين ذوى المستوى العالى ، ويمثلون أنشطة رياضية متنوعة مثل كرة القدم ، السباحة ، ألعاب الميدان والمضمار ، التنس ••• الخ • وقد كان لاستخدامها أثر طيب على تحسن مستوى أداء اللاعبين •

ويفضل قبـل استخدام قائمـة تطوير الأداء الرياضى أن يراعى المدرب واللاعب بعض الارشادات الهامة التالية :

١ ــ يجيب اللاعب مبدئيا على صورة من القائمة •

٢ ــ يجيب اللاعب على القائمة بمفرده ، خاصة عندما يستخدمها لأول مرة ، ويجب عدم التسرع فى محاولة اشراك الآخرين معه (الأصدقاء ــ زملاء الفريق ــ المدرب) • ويكون التركيز موجها على ما هو ضرورى لتطوير أدائه نحو الأفضل • ويفضل أن يكون ذلك نابعا من اللاعب أولا ثم لا حرج أن يتعاون المدرب مع اللاعب فيما بعد لتحديد هذه العوامل •

٣ ــ يجيب اللاعب على القائمة وفقا للترتيب المبين بها •

٤ ــ يراعى مراجعة اللاعب لاجاباته بعـد فترة أسـبوع على الأقل ، للاطمئنان الى صدق اجاباته ، وهل هناك اجابات معينة تحتاج الى التغيير أو التعديل • وهذا الاجراء يضمن التغلب على تأثير الحالة المزاجية أو الأحداث الموقفية يوم ملء القائمة •

وعلى ضـوء مراعاة الاعتبارات السابقة ، يمكن للاعب ملء القائمة فى صورتها النهائية مع ملاحظة ما يلى :

١ — تكون الاجابة فردية ، وعدم مقارنة اللاعب أفكاره ، ومشاعره بزملائه أو بعض الرياضيين المتميزين (النجوم) •

٢ — تكون الاجابة على ضوء الموقف المثالى الذى يرغب فيــه اللاعب ، وليس على ضوء الواقع فقط • أى يفترض اللاعب عند اجابته امكانية تهيئة ظروف الاعداد على النحو الذى يرغب فيه •

٣ — لا شك أن هناك بعض العناصر ترتبط بالأداء وتؤثر فى مستوى أداء اللاعب ، ولكن غير مدرجة بالقائمة ، لذلك من الأهمية أن يسجل اللاعب مثل هذه الملاحظات فهو الأكثر معرفة بامكاناته والعوامل التى يتأثر بها •

٤ — الخطوة الأخيرة تشمل تصنيف اللاعب للعوامل التى تؤثر فى أدائه وفقا لعوامل داخلية وخارجية • ثم يحدد هذه العوامل وفقا لدرجة أهميتها •

وتجدر الاشارة هنا ، الى أن طريقة الاجابة على كل عنصر بالقائمة تتم وفقا لاحتمالات ثلاثة للاجابة ، الموافقة ويضع اللاعب علامة (صح) ليعبر عن ذلك ، وعدم الموافقة ويضع اللاعب علامة (×) ليعبر عن ذلك وأخيرا بين الموافقة وعدم الموافقة ويضع اللاعب علامة (؟) • وعادة فان اللاعب يلجأ الى النوع الأخير فى الحالتين التاليتين :

١ — عندما يكون غير متأكد هل هــذا العامل يساعد على تحسن الأداء أم لا •

٢ — عندما يرى أن هذا العامل غير مرتبط نهائيا بالأداء •

ومما هو جدير بالذكر أنه فى الحالة الثانية يمكن أن يتجاهل اللاعب هذا العامل فى التخطيط النهائى لأدائه • أما اذا كان عدم التأكد من الاجابة كما هو فى الحالة الأولى ، فانه من الأهمية أن يعطى اللاعب مزيدا من الاهتمام لهــذا العنصر لتحديد مدى تأثيره على مستوى أدائه •

كما أن القائمة تشمل بعض العناصر من نوع السؤال المفتوح تتيح للاعب فرصة التعرف على بعض العوامل الأخرى غير المدرجة فى القائمة •

وفيما يلى نموذج لقائمة تطوير الأداء الرياضى التى يمكن أن يستفيد منها اللاعب فى تحديد العوامل المرتبطة بتحسن مستوى الأداء •

قائمـة تطـوير الأداء الرياضى

اعداد : ديفيد كايوس | أعد صورتها العربية
د. أسامة كامل راتب

الاسم : .... نوع النشــاط الرياضى ....

تهدف هذه القائمة الى مساعدة اللاعب فى تحسن الأداء الرياضى بصفة عامة أو بالنسبة لبعض جوانبه . وذلك من خلال الاعتبارات التالية :

أولا ـ تذكر اللاعب للعوامل الهامة التى يشعر أنها تؤثر فى أدائه .

ثانيا ـ اقتراح عوامل أخرى قـد لا تتضمنها القائمة ولكن يرى اللاعب أنها تؤثر فى أدائه .

ثالثا ـ توضيـح ما هى العوامل التى تؤثر على الأداء وتحت سـيطرة اللاعب وما هى العوامل التى تؤثر على الأداء ولكنها خارج سيطرة اللاعب .

وفيما يلى العبارات التى تشملها القائمة ، والمطلوب من اللاعب أن يضع علامة (صح) فى حالة انطباق العبارة على حالته ، وعلامة (×) عندما يرى أن هذه العبارة لا تنطبق على حالته ، وعلامة (؟) عندما يرى أنها لا هذا ولا ذاك .

ومن الأهمية بمكان أن يتذكر اللاعب عند الاجابة عن عبارات هذه القائمة أنه ليس هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، وانما هى محاولة لتحديد بعض العوامل التى تؤثر على أدائه . فتساعده فى تطوير أدائه نحو الأفضل .

وفيما يلى عبارات القائمة :

الألفـــة :

(صح) (؟) (×)

- أحقق أفضل أداء عندما أعرف جيدا الواجبات التى سوف أقوم بأدائها ومتى ....
- أحقق أفضل أداء عندما يكون لدى معرفة بالبيئـــة الطبيعية المحيطة بالمنافسة ....
- أحقق أفضــل أداء عنــدما تكون حالتى العقليـة والانفعالية مألوفة لدى ....

الايجابيات :

- أحقق أفضل أداء عندما أكون فى حالة بدنية جيدة ....
- أحقق أفضل أداء عنــدما يكون لدى تركيز تام فى الواجبات المطلوبة ....

الأهميــة :

- أحقق أفضل أداء عنــدما يكون الأداء ليس مهما بالنسبة لى فحسب وانما أيضا مهما للكثير من الآخرين ....
- أحقق أفضل أداء عندما يكون الأداء مهما بالنسبة لى ....
- أحقق أفضل أداء عنــدما يكون الأداء مهما بالنسبة لمستقبلى ....

الفشل والنجاح :

- أحقق أفضل أداء عندما يبدو الفشل قريب الحدوث ....

(صح) (؟) (×)

- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بالثقة أن أدائى سوف يكون جيـدا ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر أن النجاح أو الفشل يتوقف على أدائى وليس أداء الآخرين ....
- أحقق أفضل أداء عندما أتوقع النجاح ....

الاحمـــاء :

- أحقق أفضل أداء عنـد أدائى احماء كاملا ولفترة طويلة ....
- أحقق أفضل أداء عندما أتصـل بالآخرين قبـل بدء المباراة مباشرة ....

المشـاعر :

- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بعدم انفعال ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بدافعية مرتفعة ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بالقلق ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر برغبة شديدة للأداء ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بالغضب ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بالحب ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بنواحى أخرى ....

(صح) (؟) (×)

من فضلك أذكر المشاعر الأخرى ان وجدت :

—

—

—

الممارسة :

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة بانتظام ....

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة بجدية ....

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة بشكل جيد ....

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة مرات كثيرة ....

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة بمفردى ....

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة حديثا جدا ....

— أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة كجزء وليس أداء كليا فحسب ....

(صح) (؟) (×)

- أحقق أفضل أداء عندما أكون مارست الواجبات المطلوبة على نحو مستمر لا يتخلله فترات انقطاع (أجازات) عن التدريب ....

عوامل خارجية :

- أحقق أفضل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالصعوبة ....
- أحقق أفضل أداء عندما أشعر بالحب نحو الواجبات المطلوبة ....
- أحقق أفضل أداء عندما أحصل على العون والمساعدة من أصدقائى وأسرتى ....

قبل الأداء :

- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة سبق أداؤها حديثا ....
- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة قد أحسنت أداءها ....
- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة سبق لى أداؤها مرات كثيرة ....

مشاعر أخرى :

- أحقق أفضل أداء عندما تتضمن الواجبات المطلوبة الناحية الانفعالية ....

(صح) (؟) (×)

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتميز الواجبات المطلوبة بنوع معين من الانفعـــال ....

(صف ذلك)

العقـــل :

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتضمن الواجبات المطلوبة كثيرا من التنظيم المعرفى والتحكم فى الذات ....

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتضمن الواجبات المطلوبة قدرا كبيرا من تركيز الانتباه ....

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتضمن الواجبات المطلوبة استخدام الذاكرة ....

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتضمن الواجبات المطلوبة قدرا كبيرا من الذكاء ....

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتضمن الواجبات المطلوبة المحادثة مع الآخرين ....

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتضمن الواجبات المطلوبة القدرة على حل المشكلات ....

العـــلاقات مع النـــاس :

— أحقق أفضل أداء عنـــدما تتميز الواجبات المطلوبة بروح المرح ....

(صح) (؟) (×)

- أحقق أفضل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالمنافسة	....
- أحقق أفضل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالتعاون مع الآخرين	....
- أحقق أفضل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالأداء الفردى ولا تضمن المنافسة أو التعاون مع الآخرين	....

استمرار الأداء :

- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة لفترة قصيرة جدا	....
- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة لفترة قصيرة نسبيا (دقيقة الى ثلاث دقائق)	....
- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة لفترة طويلة نسبيا (من ثلاثين دقيقة الى ساعتين)	....
- أحقق أفضل أداء عندما تكون الواجبات المطلوبة طويلة (أكثر من ساعتين)	....

معرفة النتائج :

- أحقق أفضل أداء عندما تتضمن الواجبات المطلوبة معرفة نتائج الأداء	....

(صح) (؟) (×)

- أحقق أفضل أداء عنــدما تتضمن الواجبات المطلوبة التفاعل مع شخص أو شىء آخر بدلا من أدائها على نحو فردى ....

القــدرات البدنيــة :

- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالكثير من الحركات البدنية ....
- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالدقة واشتراك العضلات الصغيرة ....
- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة باشتراك الجسم ككل ، والمجموعات العضلية الكبيرة ....
- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالسرعة فى الأداء الحركى ....
- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بسرعة رد الفعل ....
- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالتحمل ....
- أحقق أفضــل أداء عندما تتميز الواجبات المطلوبة بالقــوة ....

العمليــة العقليــة :

- أحقق أفضل أداء عندما تتطلب الواجبات قدرا كبيرا من التفكير ....

(صح) (؟) (×)

- أحقق أفضل أداء عندما تتطلب الواجبات سرعة فى التفكير ....
- أحقق أفضل أداء عندما تتطلب الواجبات الرؤية والاستجابة لعدة أشياء ....
- أحقق أفضل أداء عندما تتطلب الواجبات أداء الكثير من الأشياء المختلفة ....

أشياء عامة :

- أحقق أفضل أداء عندما يكون الطقس بشكل معين (صف ذلك) ....
- أحقق أفضل أداء فى مكان معين (صف ذلك) ....
- أحقق أفضل أداء عندما أتناول وجبات غذائية معينة قبل الأداء ....
- أحقق أفضل أداء عندما أكون قد حصلت على قسط كبير من النوم ... .
- أشياء أخرى
-
-
-

٥ ـ قياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين قبل المنافسة

قدم « روشال » Rushal عام ١٩٧٥ محاولة جادة ومفيدة من الناحية العملية تستهدف قياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين ، وذلك فى قائمة صفات تضم (٢٣) صفة ، تمثل أعراض الاستثارة الانفعاليـة للاعب قبـل الأداء (المسابقة) مباشرة •

وتفيد هذه القائمة كلا من (المدرب/اللاعب) فى تحديد العوامل التالية :

١ ـ **التحكم فى درجة** الاستثارة التى تصاحب أنماطا معينة من السلوك ويتضح أنها تؤدى الى مستوى جيد من الأداء •

٢ ـ التعرف على مستوى الاستثارة الملائم ، عندما تتضح العلاقة المنطقية بين مستوى الاستثارة المباشرة قبل المنافسة ومستوى الأداء •

٣ ـ تحديد أعراض الاستثارة الانفعالية المرغوب فيها ، والتى يجب أن تكون موجودة قبل المنافسة •

ومما هو جدير بالذكر أن الدراسات العديدة التى استخدمت هذه القائمة مع اللاعبين ذوى المستوى العالى ، ويمثلون أنشطة رياضية مختلفة أظهرت استخلاصين مهمين هما :

أولا : تبـاين مستويات الاستثارة يرتبط بأنماط مختلفـة من أعراض الاستثارة ، فعندما تكون درجة الاستثارة متوسطة ، فان هنـاك مجموعة من الأعراض النفسية يشعر بها اللاعب ويمكنه التعرف عليهـا • كما أن اللاعبين ذوى المستوى العـالى يستطيعون التعرف على حالة الاستثارة التى يشعرون بهـا ، وفى وسعهم التمييز للمشاعر والأحاسيس التى تصـاحب مستويات الاستثارة المختلفة ، والأمر ليس كذلك بالنسبة للاعبين ذوى الخبرة المحدودة ، والمستوى المنخفض فى أدائهم الرياضى •

ثانيا : عنـــدما يمكن التعرف على مستوى الاستثارة للاعب ، وطبيعـــة الأعراض المصاحبة لحالة الاستثارة الخاصة به ، فضلا عن مقارنة مستوى أداء اللاعب ، بمستوى الاستثارة ، والأعراض المصاحبة ، فان ذلك يسمح بامكانية التنبؤ بمستوى أداء اللاعب من خلال تلك الأعراض النفسية التى تظهر عليـــه قبـــل المنافسة •

التعليمـــات :

يقوم اللاعب بملء هذه القائمة قبل المنافسة (المسابقة) مباشرة ، مـــع أهميـــة تحرى الصـــدق والدقة • وفيما يلى الاجراءات الأساسية لتعليمات قائمة الصفات :

١ — يكتب اللاعب الاسم •••• ، التاريخ •••• ، المسابقة التى يشترك فيهـــا ••••

٢ — يضع اللاعب علامة (نعم) أو (لا) أمام الصفات المدرجة بالقائمة ، وفقا لحالته التى يشعر بها • أما اذا كان لدى اللاعب مشاعر أخرى ، أو مشكلات صحية أو انفعالية غير مدرجة بالقائمة ، فيطلب منه كتابتها فى الفقرة رقم (٣٤) من القائمة ، التى هى عبارة عن سؤال مفتوح مفاده : هل توجد مشكلات أخرى؟

٣ — مرفق بالقائمة مقياس تقديرى متدرج من (— ١٠ الى + ١٠) ، حيث يلاحظ أن الدرجة (— ١٠) تعكس الاسترخاء الشديد والضعف الواضح للاستثارة ، بينما الدرجة (+ ١٠) تعنى الارتفاع الشديد للاستثارة ، ومطلوب من اللاعب أن يحدد درجة الاستثارة التى يشعر بها على هذا المقياس •

٤ — مرفق بالقائمـــة مقياس تقـــدير فرص النجاح وتحقيق المكسب أو الفوز ، ومطلوب من اللاعب أن يضع علامة (صح) تحت درجة احتمال تحقيقه للفوز ، أو المكسب •

٥ — مرفق بالقائمة مقياس تقديرى خاص بتقييم اللاعب لمستوى أدائه من وجهة نظره متدرجا على النحو التالى : (ممتاز — جيد — عادى — ضعيف — ضعيف جدا) • ومطلوب من اللاعب أن يوضح كيف يشعر بالنسبة لأدائه بوضع علامة (صح) تحت الفئة التى يشعر بها ، وذلك بعد انتهاء المباراة (المسابقة) مباشرة ، وقبل التحدث ، أو الاتصال بأى شخص آخر •

ونستعرض فيما يلى شرحا موجزا لكل صفة من الصفات التى تستهدف القائمة قياسها والتعرف عليها :

١ — اللامبالاة :

يشعر اللاعب بعدم الاهتمام نحو المنافسة ، فلا تمثل أهمية بالنسبة له ، وربما يتساوى عنده الخسارة أو المكسب ، فعندما يخسر المباراة فلا يعول أهمية لذلك •

٢ — الحاجة الى الراحة والنوع :

يشـــعر اللاعب بالحاجة للنوم ، ويفضل الجلوس ، ويغلبـــه النعاس ، ولا يرغب فى الحركة والنشاط •

٣ — الشعور بالوحدة :

يشعر اللاعب بالحاجة الى مصاحبة الآخرين ، ووجود أناس معينين معه قبل المسابقة • ويشعر بعدم التأكد مما هو متوقع منه عمله ، ويحب أن يتحدث معه بعض الأشخاص الآخرين •

٤ — الشعور بالضعف :

يشعر اللاعب بنوع من الضعف العام ، وأن الذراعين ثقيلتان ، وصعوبة الاحتفاظ بالركبتين منتصبتين ، فضلا عن الافتقاد للشعور بالقوة •

٥ — الشعور بعدم الاعداد الجيد للمنافسة :

يشعر اللاعب بأن ليس لديه وقت كاف حتى يتسنى له الاعداد البـــدنى

والعقلى الجيدان للمسابقة وهذا يولد لديه أن شيئا ما خطأ فى طريقة اعداده للمنافسة وينعكس ذلك فى كفاءته ومقدرته على الاعداد الجيد •

٦ ــ الشعور بعدم الصبر :

يشعر اللاعب بالرغبة الشديدة فى بدء المسابقة على نحو أسرع مما هو مقرر ، أو محدد لهـــا • ويمثل وقت الانتظار بالنســبة له نوعا من الاحباط ، ويلاحظ أن اللاعب مستعد للمنافسة فى وقت ملء القائمة •

٧ ــ الشعور بالعدوان نحو الآخرين :

يشعر اللاعب بالغضب والكره نحو المنافس فى المسابقة التى يشترك فيها • ويرى أن هذا الشعور يؤثر على أدائه • ان اللاعب الذى يتسم بهذه الصــفة يفتقد الى الشعور بالصداقة أو الحب مع المنافسين •

٨ ــ البكاء :

يذرف اللاعب بعض الدموع قبل المسابقة ، وكمية البكاء ليس لها أهميتها هنا ، ولكن ربما القليل منه يؤدى نفس الغرض •

٩ ــ بعض الارتجاف والارتعاش :

يلاحظ اللاعب قبل المسابقة ارتعاش اليــدين والرجلين أو بعض أجزاء الجسم ، ويمكنه ملاحظة ذلك •

١٠ ــ ضعف الحركات التوافقية :

يشعر اللاعب بضعف عام لقدرته على الأداء الجيد ، خاصـــة الحركات التوافقية ويفتقد القدرة على التركيز والاهتمام • ويكون اللاعب قلقا حول الحالة غير المعتادة التى يشعر بها •

١١ ــ اضطراب فى الرؤية والتذكر :

يعانى اللاعب من اضطراب فى الرؤية ، ولا يستطيع تركيز الرؤية على

أى شىء لمدة طويلة ، كما يكون متقلبا ذهنيا وليس لديه المقدرة على التركيز على أى شىء لفترات طويلة من الزمن .

١٢ — التقيوء :

يتقيأ اللاعب على الأقل مرة واحدة قبل المسابقة .

١٣ — الاسهال :

يحتاج اللاعب الى دخول الحمام مرات عديدة ، ويكون البراز على شكل سائل .

١٤ — التبول عدة مرات :

يحتاج اللاعب الى دخول الحمام مرات عديدة . وتكون الحاجة للتبول واضحة أكثر من المعتاد .

١٥ — زيادة عدد مرات التبرز :

يحتاج اللاعب الى دخول الحمام مرات عديدة ، ويكون البراز متماسكا وليس اسهالا .

١٦ — العصبية :

يشـــعر اللاعب بالعصبية بصـــفة عامة ، ويراوده الشــعور بالاهتياج والنرفزة الشديدين ، ويحدث ذلك فى أى مكان ، ويكون ملحوظا وواضحا .

١٧ — اضطرابات المعدة :

الشعور بمزيد من الاضطراب فى المعدة ، ويكون ذلك أكثر وضــوحا من أجزاء الجسم الأخرى .

١٨ — الافتقاد الى الثقة :

يشعر اللاعب بفقدان القــدرة على أداء ما هو متوقع منه فى المسابقــة القــادمة .

١٩ ــ الشعور بالمرض :

يشعر اللاعب بالمرض وفقدان الحالة الجيدة للصحة ، وعادة ما يكون الشعور بالمرض خفيفا • ولكن اذا ازداد هذا الشعور سوءا فيمكن أن يحدث المرض •

٢٠ ــ توقع الأداء على نحو غير جيد :

يعتقد اللاعب أن أداءه سوف يكون ضعيفا سيئا فى المسابقة التالية •

٢١ ــ الثقة التامة :

يشعر اللاعب بالتيقن فى قدرته على الأداء الجيد ، على الأقل أداء ما هو متوقع منه ، بل ويشعر أيضا أن هناك فرصة جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع منه •

٢٢ ــ ضعف الاهتمام بالمنافسة :

يفتقد اللاعب القدرة على التركيز فى المسابقة • ويجد صعوبة فى تهيئة وإعداد نفسه للمسابقة • كما أنه لا يعطى اهتماما لنتائج المسابقة •

٢٣ ــ الخوف :

يشعر اللاعب بالخوف من الاشتراك فى المسابقة القادمة ، ويكون مترددا عن الاشتراك فيها ، بل تصارعه الرغبة فى الانسحاب منها •

٢٤ ــ مشاعر أخرى :

يطلب من اللاعب كتابة أى نوع من المشاعر الأخرى غير المدرجة بالقائمة ولكن تمثل تأثيرا على مستوى أدائه •

وفيما يلى عرض لمفردات قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة :

قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة

أعداد	أعد صورتها العربية
برنت د. روشال	د. أسامه كامل راتب

الاسم .... التاريخ .... المسابقـة ....

فيما يلى بعض الصفات ، والمرجو منك وضع علامة (صح) تحت كلمـة (نعم) فى حالة انطباق الصفة عليك ، وعلامة (صح) تحت كلمة (لا) فى حالة عدم انطباق الصفة عليك . ويراعى الاجابة على هذه القائمة قبل المسابقـة ، وتحت اشراف المدرب .

	(نعم)	(لا)
١ ــ الشعور بالامبالاة	....	....
٢ ــ الحاجة للنعاس والنوم	....	....
٣ ــ الشعور بالوحـدة	....	....
٤ ــ الشعور بالضعف	....	....
٥ ــ عدم الاعداد الجيد للمنافسة	....	....
٦ ــ عـدم الصبر	....	....
٧ ــ العدوان والكره نحو المنافس	....	....
٨ ــ البكاء	....	....
٩ ــ ارتعاش الأطراف	....	....
١٠ ــ ضعف التوافق	....	....
١١ ــ اضطراب فى الرؤية والتذكر	....	....
١٢ ــ التقيوء	....	....
١٣ ــ الاسهال	....	....
١٤ ــ تكرار التبول	....	....
١٥ ــ تكرار مرات التبرز	....	....

	(نعم)	(لا)
١٦ ــ العصــبية (النرفزة)	....	....
١٧ ــ اضطرابات المعــدة	....	....
١٨ ــ ضعف الثقــة	....	....
١٩ ــ الشــعور بالمرض	....	....
٢٠ ــ توقع الأداء غير الجيد	....	....
٢١ ــ الثقــة التــامة	....	....
٢٢ ــ عدم الاهتمام بالمنافسة	....	....
٢٣ ــ الخوف	....	....

٢٤ ــ صفات أخرى :

....

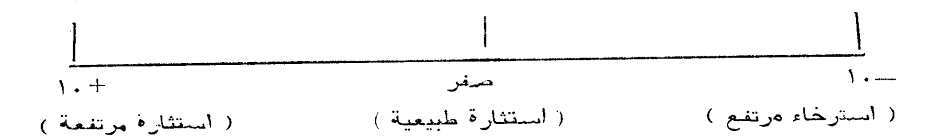
....

المجموع	....	....

مقياس تقدير حالة الاستثارة :

يطلب من اللاعب وضـــع علامة (×) على الدرجة التى توضـــح كميـــة الاستثارة التى يشعر بها • مع أهمية الأخذ فى الاعتبار أن المقياس متدرج بحيث أن درجة (صفر) توضح الحالة الطبيعية أو المعتادة ، بينما الدرجة (–١٠) تبين درجة الاسترخاء وعدم التوتر القصوى ، ودرجة (+ ١٠) تبين الارتفاع الشديد لدرجة الاستثارة •

مقياس الاستثارة



مقياس تقدير احتمالات النجاح :

يطلب من اللاعب وضـــع علامة (×) على الدرجة التى توضح تقـدير احتمال النجاح من حيث المكسب والخسارة ، حيث أن المقياس متدرج من صفر الى (١٠) ، وبينما تشير الدرجة صفر الى عدم وجود فرصة لتحقيق الفوز أو المكســب ، فان الدرجة (١٠) تبين أقصى درجة لاحتمال تحقيق الفوز أو النجـــاح •

مقياس تقدير الأداء بعد المسابقة :

يطلب من اللاعب تقييم مستوى أدائه ، بعد المسابقة مباشرة وفقا لفئـــة من الفئات الخمس المقترحة التاليـــة (ممتاز – جيـــد – عادى – ضعيف – ضعيف جـــدا) •

والخطوة المنطقية التالية لمعرفة نوع الاستثارة وعلاقتها بالأداء الرياضى للاعب أن يتم تفريغ البيانات وفقا الجدول (٣/٦) الخاص بقائمة الصفات وتقدير الأداء •

جـــدول رقم (٦/٣)

قائمة الصفات النفسية

مسلسل	الصفات	تقدير الأداء				
		ممتاز	جيد	عادى	ضعيف	ضعيف جـــدا
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						

(ملخص جدول الاستثارة والأداء)

تقدير الأداء

ممتاز ________________

جيد ________________

عادى ________________

ضعيف ________________

ضعيف جدا ________________

١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ صفر ١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠-

الاستثارة

المصادر والمراجع

المراجـــع العربيـــة

— ابراهيم قشقوش ، طلعت منصور : **دافعيـــة الانجاز وقياســـها** ، المجلد الثانى ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٩ .

— أحمد زكى صالح : **علم النفس التربوى** ، الطبعة العاشرة ، القـــاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧١ .

— احمد عزت راجح : **أصول علم النفس** ، الطبعة التاسعة ، الاسكندرية ، المكتب المصرى الحديث ، ١٩٧٣ .

— حسن أحمد زيد : **القلق كسمة وكحالة لدى متسابقى ألعاب القوى** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعـــة حلوان ، ١٩٨٢ .

— زبيدة أسامه عارف : **دوافع الانجـــاز ودوافع الانتماء وعلاقتها بالتفوق فى التحصيل الدراسى لدى طالبات الثانوية العامة بمدينة جدة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، ١٩٨٧ .

— سعيد عبد الرحمن : **السلوك الانسانى** ، الطبعة الثالثة ، الكويت : مكتبة الفلاح ، ١٩٨٣ .

— سلوى الملا : **التوتر النفسى كمقياس للدافعية ، الكويت** ، دار القلم ، ١٩٨٢.

— فاخر عاقل : **علم النفس التربوى ، الطبعة الثامنة** ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٢ .

— فؤاد أبو حطب ، آمال صادق : **علم النفس التربوى** ، الطبعة الثانيـــة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٠ .

— محمد حسن علاوى : **علم النفس الرياضى** ، الطبعة الرابعة ، القـــاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .

— محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان : **الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى** ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .

المراجع الأجنبية

— Alderman, R. B. Psychological Behaviour In Sport. Philadelphia : W. B. Saunder Company, 1974.

— Bill Hammer. " A Brief Look At Motivation In Coaching ". In Psychology of Sport : Issues and Insights, Craig Fisher, 1976. pp. 187-190.

— Brent S. Rushall. Psyching In Sport. London : Pelham Boooks, 1979.

— Bryant J. Cratty. Psychology In Contemporary Sport : Guide Line For Coaches And Athletes. New Jersey : Prentice-Hall, Inc. 1973.

— Craig Fisher, Psych Up. Psych Down, Psych Out : Relationship of Arousal To Sport Performance. May Field Publishing Company, 1976, pp. 136-144.

— David R. Kauss. Peak Performance : Mental Game Plans For Maximizing your Athletic Potential. New Jersey : Prentice-Hall, Inc. 1980.

— Donald E. Fuoss And Robert J. Troppmann. Effective Coaching : A Psychological Approach. New York : Johin Wiley & Sons. 1981.

— Elizabeth Duffy. " The Psychological Significance Of The Concept Of Arousal or Activation ". In Psychology Of Sport : Issues And Insights. Craig Fisher. 1976.

— Jack H. LLewellyn & Judy A. Blucker. Psychology Of Coaching : Theory And Application. Minnesota : Burgess Publishing Co. 1982.

— James D. Mc Clements & Cal Botterill." Goal Setting And Performance " In Psychology In Sport : Methods And Applications. Richard M. Suinn. Minnesota : Burgess Publishing Company : 1980. pp. 269 — 278.

— John Syer. Sporting Body Sporting Mind. London : Cambridge University Press. 1984.

— Joseph B. Oxendine. " Emotional Arousal And Motor Performance ". In Psychology In Sport Methods And Applications. Richards M. Suinn. Minnesota : Burgess Publishing Company. 1980, pp. 103-111.

— Keith F. Bell. Champinship Thinking : The Athlete's Guide To Winning Performance In All Sports. London : Prentice - Hall International, Inc. 1983.

— Loretta M. Stallings. Motor Learning From Theory To Practice. St. Louis : Mosby Company. 1982, pp. 115-145.

— Richard B. Alderman. " Incentive Motivation In Sport : An Interpretive Speculation of Research Opportunities". In Psychology of Sport Issues And Insights. Craig Fisher. 1976, pp. 205-221.

— Robert N. Singer. " Motivation In Sport ". In Psychology In Sport. Richard M. Suinn. Minnesota : Burgess Publishing Company. 1980. pp. 40-55.

— Robert N. Singer. Motor Learning And Human Performance. Third Edition. Mac-Millan Company, 1980.

— Robert N. Singer. Sustaining Motivation In Sport : The Youth In Sport, Psychological Consideration Series. Florida : Sport Consultants International Inc. 1984.

— William F. Straup. "Motivation of The Individual Athlete And Team". In Psychology Of Sport Issues And Insights. Craig Fisher. 1976, pp. 190-197.

— William E. Warren. Coaching And Motivation : A Practical Guide to Maximum Athletic Performance. London : Prentice-Hall International. Inc., 1983.

صـــدر للمؤلف

● **تدريب السـباحة :**

(مع د. على محمد زكى) . الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٠.

● **الطريق الى لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك :**

(مع د. أحمد السويفى) . الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨١

● **رياضة السباحة :**

(مع د. مصطفى كاظم — د. أبو العلا عبد الفتاح) .
الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٢

● **التربيـة الحركيـة :**

(مع د. أمين أنور الخولى — مراجعة ا. د. محمد حسن علاوى) .
الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٢

● **السباحة التنافسية — أسس التدريب المـائى والأرضى :**

(مع د. على محمد زكى — سليمان المـاجد) .
الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٣

● **تعليم السباحة :**

الطبعة الأولى ١٩٨٤ — الطبعة الثانية ١٩٨٩ .
الناشر : دار الفكر العربى

● **أسس تدريب كرة المـاء :**

(مع د. محمود ناصف) . الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٥

● **الأسس العلمية لتدريب السباحة :**

(مع د. على محمد زكى) . الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٧

- **القياسات الجسمية للرياضيين :**

(مع أ.د كمال عبد الحميد).

الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٦

- **البحث العلمى فى المجال الرياضى :**

(مع أ. د محمد حسن علاوى) .

الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٧

- **دوافع التفوق فى النشاط الرياضى :**

الناشر : دار الفكر العربى ١٩٨٩

رقم الايداع بدار الكتب القومية
١٩٨٩/٥٨٨٤
الترقيم الدولى
٢ — ٠٣٥٤ — ١٠ — ٩٧٧

شركة دار الاشـــعاع للطباعة
١٤ ش عبد الحميد ــ جنينة قاميش
السيدة زينب ــ القاهرة
ت : ٣٦٣٠٤٦٩